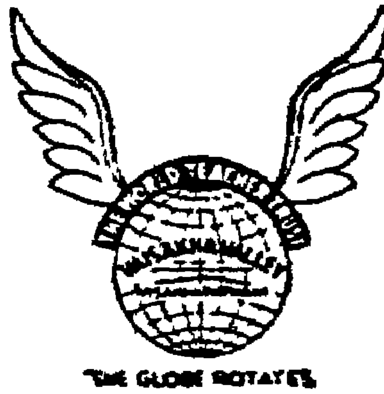
శ్రుతిగీత - 2

(Vedic Verdict on Food and Accommodation)

వ్యాఖ్యానము

డా॥ జి. ఎల్. ఎన్. శాస్త్రి, M. Sc., M.Phil, Ph.D.
Reader & Head of the Department of Physics,
T. J. P. S. College, Guntur.



జగద్గురు పీఠము - గుంటూరు శాఖ
(THE WORLD TEACHER TRUST - GUNTUR BRANCH)
గుంటూరు - 522 002

ప్రతిగీత - 2
ప్రథమ ముద్రణ : జనవరి, 1996

ప్రాప్తిస్థానములు :
జి. ఎల్. ఎన్. శాస్త్రి
'మైత్రేయ నిలయం'
5-10-4,
2/9, బ్రాడీపేట, గుంటూరు—2,
ఫోన్ : 233995

ది వరల్డ్ టీచర్ ట్రస్ట్
45-40-36/1
అక్కయ్యపాలెం
విశాఖపట్నం - 530 016

వెల : రూ : 8/-

ముద్రణ :
శ్రీ లక్ష్మిగణపతి ప్రింటర్స్,
మునిసిపల్ కాంప్లెక్స్, 5/1, బ్రాడీపేట,
గుంటూరు—522 002.

ముందుమాట

శరీరధారులైన జీవులు భౌతికలోకము (Material plane) నకు చెందినవారు, నీరు నీటియావిరిస్థితిలో నున్నప్పటికంటె ఘనస్థితిలోని మంచుగడ్డగా నున్నపుడు ఒక పరిమాణము నకు, ఒక ఆకారమునకు కట్టుబడి వుండవలసిన ప్రతిబంధక ములు ఏవిధముగా తప్పవో- జీవి శరీరధారియై యున్నపుడు ఆకలిదప్పులు, శారీరిక బాధలు ఆవిధముగానే తప్పవు. భౌతికమైనశరీరములోనున్నంతవరకు వీటిని భౌతికరూపముల లోనే తీర్చుకొనక తప్పదు.

కృశించి,నశించిపోవు ఈ పాడుశరీరమును గుఱించిన, అది నిలబడుటకు గ్రహించు అన్నమును గుఱించిన విషయ ములు మెట్టవేదాంతులకు అప్రధానముగాతోచవచ్చునేమో గాని నిజమైన వేదాంతులకు ప్రధానమైనవే! "శరీరం మే విచర్షణమ్" అన్నది ఉపనిషద్వాక్యమేగదా! శరీరరక్షణకు, పోషణకు గల ప్రాముఖ్యమును ఈ శ్రుతివాక్యము తెల్పును. [మెట్టవేదాంతులు- 'పాడుశరీరం, ఇది కట్టె', అని చెప్పు టకు గూడా అటువంటి శరీరములో నుండియే చెప్పవలెను తప్ప వేరొక గతిలేదని గుర్తుంచుకొనవలెను! 'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్' ఏ విధమైన సత్కార్య, ధర్మకార్య

నిర్వాణకైనను, సమాజసేవకైనను ఈ శరీరము ముందు ముఖ్యమని గుర్తించుకొనవలెను.

అన్నమును స్వీకరించుటలో మిగిలినజీవులకు మానవులకు భేదము ఉండును. పశువు తన ఆహారమును నేలమీద నుండి నేరుగా నోటిలోనికి గ్రహించును. ఆ విధముగా స్వీకరించు ఆహారమును 'అన్నము'అనుటకుబదులు'గ్రాసము' అనుట సముచితము. తినబోవు ఆహారమును శుచిగా ఒక నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో తయారుచేసి ఒక పాత్రయందుగాని పత్రము నందుగాని ఉంచి స్వీకరించునది మానవుడొక్కడే! ఈ రెండు పద్ధతులకు గల భేదమును'సంస్కారము'అందురు. (ఇది అరుగుటకు సంబంధించిన విషయముకాదు). ఆహార స్వీకరణ (Diet), విశ్రాంతి (Rest), నిద్ర (Sleep) - ఈ మూడు విషయములలో మనము కొన్ని నియమ, నిబంధనలను పాటించినచో- మందులతో అవసరములేకయే మన ఆరోగ్యమును మనమే కాపాడుకొనవచ్చును. నేడు మనము తినిన ఆహారము రేపటి మన మానసిక, దేహస్థితులను తెలియ చేయును. (Today's Food is tomorrow's mind and health). మనకు ప్రస్తుతము వచ్చిన త్రేనుపు (Belching) ను బట్టి ఇంతకు పూర్వము మనము తినిన ఆహారమును చెప్పవచ్చును. నేడు మితిమీరితిన్నచో రేపు శరీరము

గతిమూరి ప్రవర్తించును. ఈ విధముగా శుభారోగ్యములకు మనము తినెడి ఆహారము కారకమైనపుడు దానిని ఎట్లు తినవలెను? ఎట్లు తినరాదు? ఆ అన్నమునకు సంబంధించిన నియమ నిబంధనలేమైన వున్నవా?- మొదలగు విషయములు ఈ చిన్న పుస్తకమునందు వివరింపబడినవి.

'ఎప్పుడు ఏది ఎలా జరగవలెనో అప్పుడు అది జరుగును, అంతయు వానిలీల' అని చెప్పి కొందరు సోమరితనముతో, అలసత్వముతో చేయవలసిన పనులను, పురుష ప్రయత్నములను చేయక తప్పించుకొనుచుందురు. వీరు చెప్పునది నిజమైన వేదాంతముగాదు, కర్మసిద్ధాంతముకాదు. అదియే నిజమైనచో ఒక తేలు తమ వైపునకు వచ్చునపుడు వారు అక్కడనే నిలబడరు, ప్రక్కకు తప్పుకొను పురుష ప్రయత్నమును చేయుదురు. వీరు చెప్పునదియే నిజమైనచో- సూక్తులు, నీతిశాస్త్రము, ధర్మశాస్త్రము, పెద్దల హితబోధలు, అనుభవములు ఇవిఅన్నియు అనవసరమై ఉండెడివి గదా! 'కర్మణ్యే వాధికారస్తే మాఫలేషు కదాచన' 'ఫలితములపై దృష్టిని ఉంచకుండా, విధ్యుక్తమైన, బాధ్యతాయుతమైన కర్మలను చేయుము' అనునదియే భగవానుని గీతా వాక్యసారాంశముగాని, 'కర్మలు చేయవలసిన పనిలేదని'గాదు. ఇట్టి కర్మసిద్ధాంత సూక్ష్మవిషయములు, వసతికిసంబంధించిన

మరికొన్ని ధర్మసూక్ష్మ విషయములు గూడ ఈ చిన్న పుస్తకమునందు వివరింపబడినవి.

ఈ చిన్న పుస్తకమునందు వివరింపబడిన విషయములన్నియు నేను లోగడ వివరించి, ప్రచురించిన 'తైత్తిరీయోపనిషత్తు' గ్రంథములోనివే! 'అయినచో మరల వేరొక పుస్తకముగా ప్రచురించుట ఎందులకు?' అను సందేహము రావచ్చును. గజేంద్రమోక్షణము, రుక్మిణీకళ్యాణము, అజామిళోపాఖ్యానము, ప్రహ్లాదచరిత్ర, వామనచరిత్ర మొదలగునవన్నియు 'భాగవతము' లోనివే! అయినప్పటికినీ వీటిని విడివిడిగా చిన్నచిన్న పుస్తకములలో వేర్వేరుగా ప్రచురించుట ఎందులకు ? అను ప్రశ్నకు ఏది సమాధానమగునో ఈ సందేహమునకును అదియే సమాధానమగును. (పెద్దగ్రంథములో ఉన్నపుడు ఈ విషయములు పాఠకుని దృష్టికి కనుమరుగైపోవు అవకాశము ఉండవచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితి కలుగకుండా వుండుటకు ముఖ్యమైన విషయవివరణలను వేరుగా చిన్న పుస్తకములలో ప్రచురించుట పరిపాటి. ఈ ఒక్క విషయమునకైననూ పెద్ద గ్రంథమును కొనవలసిన అవసరము కూడా తప్పునుగదా!) నేను ఇంతకు పూర్వము తైత్తిరీయోపనిషత్తులోని శిక్షావల్లి యందలి చివరి అనుశాసన అనువాకము (Convocation Address) ను వివరించి 'శ్రుతిరేఖ-1' అని ప్రచురించుట జరిగినది. ఇందు విద్యలన్నియు

నేర్పిన పిదప ఆచార్యుడు- సమాజములో అడుగు పెట్టబోవు తన విద్యార్థికి సూచించు, ఉపదేశించు విషయములుండును. ఇవి అత్యంత ఉపయోగకరమైనవి.

'శ్రుతిగీత-1' పుస్తకము నందలి విషయము లెంత ఉపయోగకరమైనవో ఈ ప్రస్తుత 'శ్రుతిగీత-3' పుస్తకము నందలి విషయములు గూడ అంతఉపయోగకరమైనవే! నేను వివరించిన 'తైత్తిరీయోపనిషత్తు' అను గ్రంథమునందలి ఈ విషయములను శ్రీ కొండా శివరామకృష్ణమూర్తిగారు శ్రద్ధగా, ఆసక్తితో మరలమరల చదివిన తరువాత 'అన్నము వకు' వసతికి, కర్మసిద్ధాంతమునకు సంబంధించిన ఈ విషయములు అత్యంత విలువైనవని, వీటిని వేరుగా ఒక పుస్తకములో ప్రచురించినచో చాలామందికి ఉపయోగకరముగా నుండునని ప్రతిపాదించి, అందులకగు ఖర్చును గూడా తాము భరించుదునని చెప్పి ముందుకువచ్చిరి. విషయము వచ్చినదని, ఉపయోగకరమైనదని ప్రశంసించుట అందరును చేయుదురు. స్తోమత ఉన్నవారిలో, ఒక జీవిత లక్ష్యము, ఆదర్శము గలిగినవారిలో కొందరు ఆ విధముగా ప్రశంసించుటతోనే ఊరుకొనరు శ్రీ K. శివరామకృష్ణమూర్తి గారు ఈ రెండవకోవకు చెందినవారు. ఇంతకుపూర్వము గూడా వారు జగద్గురుపీఠము గుంటూరు శాఖ వారు మాస్టర్ E. K. గారి అనుగ్రహ, ఆశీస్సులతో నిర్వ

హించు వైద్యసేవా, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ ప్రచురణా కార్య క్రమములకు ముచ్చటపడి వైద్యాలయ నిర్వహణార్థము, "లీలామాధవమ్" అను ఒక పుస్తక ప్రచురణార్థము, గురుపూజా కార్యక్రమనిర్వహణార్థము వేరు వేరుగా విరాళములిచ్చి కార్యకర్తలను ప్రోత్సహించిరి. వీరు గుంటూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్యేతర కార్యదర్శిగా ఈ మధ్యనే పదవీ విరమణ చేసిరి. వీరుకూడా మాస్టరు E. K. గారి శిష్యులే! మాస్టరుగారిపట్ల తన కృతజ్ఞతా భావమును గురుదక్షిణారూపములో తెలుపుకొనుటకు ఈ విధముగా సత్కార్యములకు విరాళములనిచ్చుట చక్కని అవకాశమని తృప్తిగా చెప్పి, ఆనందముతో వారు ఈ విరాళముల నిచ్చిరి. ఉద్యోగిగా నున్నపుడుకూడ ఆధ్యాత్మిక చింతనగల సహోద్యోగులను,మిత్రులనుసమీకరించి'అమృతవాహిని'అనుపేర ఒక ఆధ్యాత్మిక మిత్రమండలిని స్థాపించి ఆధ్యాత్మిక కథామంజరిగా 'గాథాలహరి' అనుపేర ఒక పుస్తకమును కూడా ప్రచురింపజేసిరి.

మాస్టర్ E. K. గారికి సంబంధించిన సేవాకార్యక్రమములకు తన సహాయసహకారముల నందించుటకు ఎప్పుడూ తాను సిద్ధముగా నున్నానని చెప్పి— తనగురువుకు, గురువు చూపిన మార్గమునకు తనను అంకితము చేసుకొనివ

శ్రీ K.శివరామకృష్ణమూర్తిగారికి నాతరఫున, మాఁగష్ఠప పీఠము- గుంటూరుశాఖవారి తరఫున కృతజ్ఞతాపూర్వక ధన్యవాదములు తెలుపుతూ వారికి వారి సహాధర్మచారిణి శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మీదేవికి, వారి యావన్మంది కుటుంబ సభ్యులకు సుస్థిర ఆయురారోగ్యైశ్వర్యములను భగవంతుడు ప్రసాదించవలెనని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ఈ పుస్తకమును ముద్రించి ఇచ్చిన శ్రీ లక్ష్మీగణపతి ముద్రణాలయమువారికి కృతజ్ఞలు తెల్పుకుంటున్నాను.

యువ, పుష్యపూర్ణిమ —జి. ఎల్. ఎన్. శాస్త్రి

5-1-1996



స్పందన

బ్రహ్మశ్రీ G.L.N. శాస్త్రిగారి తైత్తిరీయోపనిషత్ వ్యాఖ్యానమును శ్రద్ధగా చదివిన తరువాత అలాంటి శాస్త్రీయ వివరణము ఈ మానవాళికి నిత్యజీవితమున ఎంతో మేలుచేయగలదని భావించాను. అన్నమును నిందింపరాదు, కోపము, అసూయ, ద్వేషములతో భుజించ రాదు- అనువిషయములు ఈ తైత్తిరీయోపనిషత్ చివరిలో భృగువల్లియందు నిక్షిప్తమైయున్నవి. ఉపనిషత్తులు వల్లె వేయుటకన్న, వాటి అర్థమును తెలుసుకుని, మన నిత్యజీవిత మునకు అన్వయించుకుని, మనము సుఖపడుటకే ఈ మానవాళికి ప్రసాదింపబడినవి. గురుదేవులు శ్రీమాన్ ఎక్కిరాల కృష్ణమాచార్యులవారు శ్రీ G.L.N. శాస్త్రిగారి హృదయమున నిలచి తద్వారా మనకు ఈ వివరణ యిచ్చా రని, ఇది మనలను కలి ప్రభావం నుంచి రక్షించగలదని నాకుతోచినది. ప్రతిరోజు మనం భోజనం చేసేటప్పుడు కోపతాపాదులకు గురిఅగుట మనందరికి తెలిసిన విషయమే. దానివలన అన్నవాహికలో Acidity ఉద్భవించి, విష తుల్యమైన, Deodenumulcers, Peptic ulcers తద్వారా Cancer మొదలగు వ్యాధులకు గురి అగుచున్నాము. ఈ విషయమును మన Master E. K. గారు వారి ఉపన్యాసము

లలో తరచుగా మనకు చెబుతుండేవారు. ఈ గ్రంథములో చెప్పిన విధానము నాచరించినచో మనము తిను ఆహారము అమృతతుల్యమగును. దేహమునకు వంటపట్టి ఆరోగ్యవంతులగుటకు అవకాశము గలదు. ఈ విషయము అందరికి తెలిపి ఆచరణద్వారా అందరుఆరోగ్యవంతులవాలని నామనస్సునకు అనిపించినది. వెంటనే శ్రీ G.L.N. శాస్త్రిగారిని ఈఅన్నము అను Subject ను ప్రత్యేకముగా ముద్రించినచో అందరకు ఉపయోగపడునని కోరగా వారు అనుగ్రహించి అనుమతించిరి. Master E. K. గారే వారి హృదయాంతర్వర్తియై మనకు ప్రసాదించిన ఈ వివరణ మనమందరము ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులమై యుండాలని ఈ పుస్తకమును అచ్చు వేయించుచున్నాను. నా గురుదేవులు Master E. K. గారి పాదపద్మములకు ఇది ఒక చిన్న పూజాపుష్పము. శ్రీ G.L.N. శాస్త్రిగారు ఈ సమాజానికి మరెన్నో ఇలాంటివి ప్రసాదించాలని కోరుకుంటున్నాను.

ఇట్లు

బుధజనవిధేయుడు

కొండా శివరామకృష్ణమూర్తి



శ్రుతిగీత - 2

మంత్రము :

అన్నం న నిన్ద్యాత్ । తద్వ్రతమ్। ప్రాణో వా అన్నమ్॥

శరీర మన్నాదమ్। ప్రాణే శరీరం ప్రతిష్ఠితమ్। శరీరే ప్రాణః

ప్రతిష్ఠితః । త దేత దన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితమ్। సయ ఏత

దన్న మన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతితిష్ఠతి। అన్నవా

నన్నాదో భవతి । మహాన్భవతి ప్రజయా పశుభిర్బ్రహ్మవర్చ

సేన । మహాన్కీర్త్యా।

టీక:- అన్నమ్ = అన్నమును, న నిన్ద్యాత్ = నిందించవద్దు, తత్ = అది, వ్రతమ్ = వ్రతమువంటిది, ప్రాణః వా అన్నమ్ = ప్రాణమే అన్నము, శరీరమన్నాదమ్ = శరీరము అన్నాదము, ప్రాణే = ప్రాణమునందు, శరీరమ్ = శరీరము, ప్రతిష్ఠితమ్ = ప్రతిష్ఠింపబడి ఉన్నది,

శరీరే = శరీరమునందు, ప్రాణః = ప్రాణము, ప్రతిష్ఠితః = ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నది (లేదా కూర్చబడి ఉన్నది), తత్ = అందువలన, ఏతత్ = ఈ ప్రాణ, శరీరములజంట, అన్నే = అన్నమునందు, ప్రతిష్ఠితమ్ = ప్రతిష్ఠితమగుచున్నది, యః = ఎవ్వడు, ఏతత్ = ఈ జంటను, అన్నే = అన్నమునందు, ప్రతిష్ఠితమ్ = ప్రతిష్ఠితమైనదని, వేద = తెలుసుకొనుచున్నాడో, సః = వాడు, ప్రతితిష్ఠతి = ప్రతిష్ఠితుడగుచున్నాడు, అన్నవాన్ = అన్నమును కలిగినవాడు, అన్నాదః = అన్నమును పొందువాడును, ఇచ్చువాడును, ప్రజయా = పుత్రపౌత్రాదికముచేత, పశుభిః = పశుసంపదచేత, బ్రహ్మవర్చసేన = బ్రహ్మవర్చస్సుచేత, మహాన్ = మహనీయుడై, కీర్త్యా = కీర్తిచేత, భవతి=అగుచున్నాడు.

తాత్పర్యము :- అన్నమును నిందించకూడదు, ఈ నియమమును వ్రతముగా పాటించవలెను.ప్రాణమే-అన్నము. శరీరమే-అన్నాదము, ప్రాణమునందు-శరీరము, శరీరమునందు-ప్రాణము ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నవి. అందుచే ఈ ప్రాణ శరీరములు అన్నమునందు ప్రతిష్ఠితమగుచున్నవిగా తెలుసుకొనువాడు కూడ ప్రతిష్ఠితుడగును.అంతేగాదు, అన్నమును కల్గినవాడు, అన్నమును ఇచ్చువాడు, అన్నమును పొందువాడుగా కూడ అగును. మరియు, చక్కని సంతానముచేత,

పుష్కలమైన పశుసంపదచేత, స్వచ్ఛమైన వర్చస్సుచేత, కీర్తి చేత మహనీయుడగును.

వివరణము :- ఈ అనువాకములో మనము తినెడి అన్నముపట్ల మనము పాటించవలసిన సాధనా రహస్యములలో ఒక రహస్యము చెప్పబడుచున్నది. 'అన్నమును నిందించకూడదు' అనునది మొదటి రహస్యము. భృగువు బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుట తపస్సు ద్వారా సాధించెను. ఈ తపస్సుచేయుటకు పంచభూతాత్మకమైన శరీరముఉండవలెను. ఈ శరీరము అన్నముచే తయారైనది. మరియు బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుటలో తొలిమెట్టుయిన అన్నమయకోశము భృగువునకు మొదట గురువుగా పనిచేసెను. అందుచే గురువును ఎట్లు నిందించకూడదో అన్నమునుగూడా అట్లు నిందించకూడదు. 'అన్నంననిన్ద్యాత్' అనుదానికి అన్నమును నిందించరాదని, నిందించుచూ అన్నమును భుజించరాదని రెండు విధములైన అర్థములు చెప్పుకొనవలెను. అనగాచేసిన పదార్థములలో కొంచెము ఉప్పు, కారములలో-తేడాఉండి, రుచి తగ్గిననూ-వాటిని, వాటిని చేసిన వారిని తిట్టరాదు. తనకు నచ్చనిచో-నచ్చినదానిని తినవలెనేగాని,నచ్చనిదానిని తిట్టరాదు. అన్నమును తినుటకుముందు ఎవరిపైనైన కోపము గాని, అసూయ, ద్వేషాదులుగాని వున్నచో - అన్నమును తినునపుడు వారుగాని, వారి సంబంధమైన సన్నివేశములు

గాని గుర్తువచ్చి కోపముతో తిట్టుకొనుచూ భోజనము చేయరాదు. అప్పుడు భోజనముతోపాటు తిట్లనుగూడా తినినట్లగును. ఆ తిట్లు అసూయవలన, ద్వేషమువలన పుట్టినవిగాబట్టి, అన్నముతినుటవలన తాను ఎట్లు పెరుగునో - ఆ తిట్లనుతినుటవలన ఆ అసూయాద్వేషాదులుకూడా తనలో అట్లు పెరుగును. కొందరు వస్త్రాదులు తాముతినబోవు రొట్టెలను - పిండిని తయారుచేయునప్పటి నుండి ఎంతో శ్రద్ధతో 'ఇదేగదా మనబలమునకు కారణము' అను దృష్టితో వాటిని తయారుచేసి తిందురు. ఆ సమయములో అవాంఛనీయమైన ఏ విషయములు వారి మనస్సులలో ఉండవు, అందువలననే వారికి ఆ విధముగా తిన్న ఆహారము పూర్తిగా వంటబట్టును.

ఇక్కడ మరియొక విషయమును గూడ చెప్పుకొనవలెను. మనము అన్న పానీయాదులను తీసికొనువిధానము, అప్పటి పరిస్థితులు గూడ మనపై ప్రభావమును చూపును. తల్లి పానీయమును ఇచ్చినపుడు త్రాగుదుము. అట్లే, స్నేహితుడు ఇచ్చినపుడుత్రాగుదము. అట్లే, బట్టలషాపులో షాపుయజమాని ఇచ్చినపుడు గూడ త్రాగుదుము. కాని, ఈ మూడు పరిస్థితులలో మనము త్రాగిన పానీయములకు చాల భేదము ఉండును. షాపుయజమాని మన పెరుగుదలను,

ఆరోగ్యమును కాంక్షించి పానీయమును ఈయడు. తరువాత మనముకొనిన బట్టలకు బిల్లు వేయునపుడు ఈ పానీయము నకగు ఖర్చును కూడ కలిపి వేయను. అట్లే, స్నేహితుడు అతిథి మర్యాదలను (Hospitality and formalities)దృష్టిలో పెట్టుకొని మనకు పానీయములను ఇచ్చును. కాని, షాపు యజమాని ఇచ్చినదానికన్న నయమే! ఈ రెంటికీపూర్తిగా భిన్నముగా తల్లి ఇచ్చిన పానీయము-మన పెరుగుదలను, ఆరోగ్యమును ఆకాంక్షించి ఉండును. అట్లే, మనము హోటలులో మరికొంచెము అన్నము ఎక్కువతినుచున్నపుడు సర్వరు, హోటలు యజమాని గూడ ఏదో తాము నష్టపోవుచున్నట్లు బాధవారిలో అంతర్లీనమై వుండును. కాని, తల్లి ప్రేమతో ఆహారమును పెట్టునపుడు మనము ఎంత తిన్నచో అంత సంతోషించును. ఆ విధముగా తినిన అన్నము—మనకు వంటబట్టుటయేగాక తినుచున్నపుడు తల్లి చూపు అపేక్ష, ప్రేమ, అనురాగములనుగూడ మనలో పెంపొందింప జేయును.అందుచే, అన్నమునుతినువిషయములో దానిని తీసుకొను విధాన, పరిస్థితుల ప్రభావము మనపై ఉండునని గ్రహించవలెను.

'అన్నమును నిందించరాదు.' అను నియమమును వ్రతముగా పాటింపవలెనని నిర్ధారింపబడినది. వ్రతము,నోము

మొదలైన విషయములుగా చెప్పినపుడు ఎక్కువ శ్రద్ధా భక్తులతో నియమము పాటింపబడును. భారతీయ సంప్రదాయములో ఆచారకాండ వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయత అంతయు ఈ వ్రతనియమాది అనుష్ఠానపూర్వకముగానే చెప్పబడినది. "పూజయేత్ అశనం నిత్యం" అనియు, "పూజితం అశనం నిత్యం, బలమూర్జం చ ఇచ్ఛతి। అపూజితంతు తద్భుక్తమ్, తదుభయోర్నాశయోదిదమ్।" అనగా, 'అన్నమును నిత్యము పూజింపుము. అట్లు పూజింపబడిన అన్నము శరీరమునకు బలమును, శక్తిని తేజస్సును ఇచ్చును. పూజించని అన్నము అనగా అగౌరవభావముతో చూడబడిన అన్నము ఎంత తిన్నను శక్తి, బలము, వర్చస్సుల నీయదు' అని పెద్దలు చెప్పిరి.

శరీరముకన్న ప్రాణముగొప్పదని, అన్నముకన్న ప్రాణము గొప్పదని అభిప్రాయపడుట సరిగాదు. 'ప్రాణమే-అన్నము,' మరియు, 'శరీరమే-అన్నాదము' అగుట వలన ప్రాణ, శరీరములు ఈ అన్నము ద్వారా సంధానింపబడు చున్నవి. అనగా ఈ శరీరము అన్నమును తినును. ప్రాణమునందు శరీరము స్థాపింపబడి ఉండును. అందుచే ప్రాణమును శరీరమునుండి వేరుగా అర్థము చేసుకొనుట పొరపాటు. ఈ జంట-అన్నముతో సంధానింపబడి అన్నమునందు ప్రతిష్ఠింపబడుచున్నదని తెలిసికొనినవాడు తాను

కూడా అదేవిధముగా ప్రతిష్ఠితుడగును. 'తిష్ఠ' అనగా స్థిరత్వమును పొందినస్థితి. 'ప్రతిష్ఠిత' అనగా చక్కగా స్థిరత్వమును పొందిన స్థితి. ప్రాణ, శరీరముల మధ్య సంబంధము ఎంత స్థిరముగా చెక్కుచెదరకవుండునో - తానుగూడ అంత చెక్కుచెదరని వానిగా వుండునని దీని అర్థము. ఇట్టివాడు అన్నమును కల్గినవాడు, గ్రహించువాడు, ఇచ్చువాడు అగుచు, అందఱి హృదయములను స్పృశించిన వాడగుటచే దయా, దాక్షిణ్య, సేవా, ఆపేక్షలు కల్గినవాడై - చక్కని సంతానముచేత, గో, వృషభాది పశుసంపదచేత, చక్కని వర్చస్సుతో మహనీయుడై కీర్తిమంతుడగును. 'అన్నమును నిందించకుండుట' అను నియమమును ఆచరణలో పెట్టువానికి ఈ చెప్పబడిన ఫలితములు దక్కును. ఇటుపైన మరియొక నియమమును గూర్చి చెప్పబడును.

అన్నం న పరిచక్షీత। తద్వ్రతమ్ । ఆపో వా అన్నమ్ ।

జ్యోతి రన్నాదమ్ । అప్సుజ్యోతిః ప్రతిష్ఠితమ్।జ్యోతిష్యాపః

ప్రతిష్ఠితాః । త దేత దన్న మన్నే ప్రతిష్ఠితమ్ । స య ఏత

దన్న మన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతితిష్ఠతి। అన్నవా నన్నాదో

భవతి । మహాన్భవతిప్రజయా పశుభి ర్బ్రహ్మవర్చసేన। మహా

న్కీర్త్యా ॥

టీక :- అన్నం = అన్నమును, న పరిచక్షీత = పారవేయతగదు, తత్ = అది, వ్రతమ్ = వ్రతము, ఆపః = ఉదకములు, అన్నం వై = అన్నము కదా, జ్యోతిః = జ్యోతిస్సు, అన్నాదమ్ = అన్నాదము, అప్సు = జలములందు, జ్యోతిః = జ్యోతిస్సు, ప్రతిష్ఠితమ్ = ప్రతిష్ఠితమగుచున్నది, జ్యోతిషి = జ్యోతిస్సునందు, ఆపః = ఉదకములు, ప్రతిష్ఠితాః = ప్రతిష్ఠితములై ఉన్నవి, తత్ = అందువలన, ఏతత్ = ఈ (జ్యోతిస్సు, ఆపస్సుల) జంట, అన్నే = అన్నమునందు, ప్రతిష్ఠితమ్ = ప్రతిష్ఠితమగుచున్నది, (మిగిలిన పదములకు పూర్వానువాకమునందు అర్థములీయబడినవి).

తాత్పర్యము :- 'అన్నమును పారవేయవలదు'. ఈ నియమమును వ్రతముగా పాటింపవలయును. ఉదకములే-అన్నము. జ్యోతిస్సు - అన్నాదము. అన్నాదమనగా -

అన్నమును తినునది. జలములందు- జ్యోతిస్సు అనగాఅగ్ని, అగ్నియందు- జలములు ప్రతిష్ఠితములై ఉన్నవి, ఈ అగ్ని, ఉదకముల అనుసంధానము అన్నమువల్ల జరుగుచు, అన్నమునందు ప్రతిష్ఠితమగుచున్నదను విషయమును తెలిసిన వాడు కూడ ప్రతిష్ఠితుడగుచున్నాడు. అంతియేగాక, అన్నము కల్గినవాడై... కీర్తిమంతు డగుచున్నాడు.

వివరణము :- అన్నము విషయములో పాటింపవల సిన రెండవ నియమమును ఈ అనువాకములో చెప్పు చున్నాడు. 'అన్నమును పారవేయకుండుట' ఈ రెండవ నియమము. అనగా కావలసినది మాత్రమే వడ్డించుకొని, వడ్డించుకొనినవన్నియు పారవేయకుండా తినుట. అన్నమును తయారుచేయుటలో కాని, ఒకచోట చేర్చుటలో గాని వృథాగాకుండా చూడవలెను (There must not be any waste in preparation and procurement of food). మనకు నచ్చని పదార్థమని ముందే తెలిసినపుడు- వడ్డించు నపుడు ముందే వద్దనవలెనుగాని వడ్డించినతరువాత పారవేయ రాదు. భోజనకాలమునకు ప్రాప్తమైన ఆహారమును స్వీక రించడమే యుక్తముగాని, మంచిదికాదని పారవేయుట యుక్తముకాదు. ఈ నియమమునుగూడ వ్రతదీక్షగా పాటింపవలెను. మనము దేనివల్ల వృద్ధి అగుచున్నామో దానినే చేతులారా పారవేయుట మనవృద్ధికి మనమే అడ్డు

పడుట అగును. ఇట్లు అన్నమును పారవేసినవానికి- పార వేయునపుడు తెలియదుగాని- "ఏ రకమైన ఆహారమైనను తినుటకు ఉన్నచో చాలును" అనెడి పరిస్థితి తనజీవితములో ఎదుర్కొనవలసివచ్చును.

సాధారణముగా శుభకార్యములయందు, విందు లందు అన్నమును సగముతిని, సగము పారవేయుట జరుగు చుండును. పైగా, ఆ విధముగా పారవేయుట వలన ముష్టి వారికి, అన్నములేనివారికి తృప్తిజరుగునని గొప్పగా చెప్పు కొనుచుందురు. ముష్టివారికి నిజముగా అన్నమును పెట్టదలుచు కొన్నచో- సగముతినినది, ఎంగిలి చేసినది, పాడై పార వేయుస్థితిలో ఉన్నదానిని, వారి ముఖమున కొట్టుటకన్న- ఎంగిలిచేయని, పాడవని అన్నమును పెట్టుటయే ధర్మము. వండిన అన్నమును తాను ఎంగిలిచేయకుండతినగా ఇంకను మిగిలినచో, అట్టి అన్నమును అవతలపారవేయకుండా ఇతరు లకు పెట్టవచ్చును. కావున ఎట్టిపరిస్థితులలోనైనను అన్నము సద్వినియోగమగుట చూడవలెనుగాని, వృధాకానీయరాదని తెలుసుకొనవలెను.

తీసుకొనిన పానీయములు జఠరాగ్నిచేఅరుగుచున్నవి. కావున, జలము- అన్నముకాగా, ఆ జలములను అగ్ని తినుచూ అన్నాదము అగుచున్నది. జలమునందు అగ్ని వున్నదనువిషయము చిత్రమనిపించును. ఉదజని, ఆమ్లజని

(Hydrogen & Oxygen) కలిసి నీటి ఆవిరిగా ఏర్పడినపుడు కొన్ని వేల కెలోరీల ఉష్ణశక్తి పుట్టును. ఇది జలమునందు నిక్షిప్తమై ఉండును. అందుచేతనే జలమునందు అగ్ని ఉన్న దని ఇచ్చట చెప్పబడినది. శరీరములో ఉష్ణాధిక్యతవలన తాపము పుట్టి స్వేదము బహిర్గతమగును. అనగా జలరూప ములోనున్న చెమట- దేహమునకు తాపమును కల్గించిన అగ్నినుండి జనించినదని- దీనిని బట్టి తెలియును. అందు చేతనే ఇచ్చట జ్యోతిస్సునందు జలములు ప్రతిష్ఠితమైనవని చెప్పబడినది. ఇవి రెండూనూ ఒక దానికొకటి అన్నము, మరియు అన్నాదము అగుచున్నవి. ఈ విషయమును తెలి సినవాడు అన్నమునుకలిగినవాడై, అన్నమును అరిగించు కొనగల జఠరాగ్నిని కలిగి, అన్ని విధములుగ పూర్వము చెప్పినట్లు యశస్సుతో వర్ధిల్లును.

మంత్రము :

అన్నం బహు కుర్వీత । తద్వ్రతమ్ । పృథివీ వా అన్నమ్ । ఆకాశోఽన్నాదః । పృథివ్యా మాకాశః ప్రతిష్ఠితః। ఆకాశే పృథివీ ప్రతిష్ఠితా । తదేత దన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితమ్ । స య ఏత దన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతితిష్ఠతి। అన్నవా

నన్నాదో భవతి । మహాన్భవతి ప్రజయా పశుభి ర్బ్రహ్మ

వర్చసేన । మహాన్కీర్త్యా ॥

టీక :- అన్నం = అన్నమును, బహుకుర్వీత = సమృద్ధిపరచవలెను, తత్ = అది, వ్రతమ్ = వ్రతము, పృథివీ = భూమి, అన్నంవై = అన్నముగదా, ఆకాశః = ఆకాశము, అన్నాదః = అన్నాదము, పృథివ్యాం = భూమియందు, ఆకాశః = ఆకాశము, ప్రతిష్ఠితా = ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నది, ఆకాశే = ఆకాశమునందు, పృథివీ = భూమి, ప్రతిష్ఠితా = ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నది, తత్ = అందువలన, ఏతత్ = ఈ (భూమి, ఆకాశముల) జంట, అన్నే = అన్నమునందు, ప్రతిష్ఠితమ్ = ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నది, (మిగిలిన పదములకర్థములు పూర్వానువాకములో కలవు.)

తాత్పర్యము :- 'అన్నమును సమృద్ధిచేయవలెను,' ఈ నియమమును వ్రతముగా పాటించవలెను. భూమియే అన్నము. ఆకాశము అన్నాదము. భూమియందు- ఆకాశము, ఆకాశమందు- భూమి ప్రతిష్ఠతమగుచున్నవి. ఇవి ఒకదానికొకటి అన్నము, అన్నాదములు. ఈ విషయము తెలిసినవాడు తాను కూడ ప్రతిష్ఠితుడై పూర్వము చెప్పినట్లు అన్నివిధములుగా వర్ధిల్లి కీర్తిమంతుడగును.

వివరణము :— అన్నమునుగూర్చి మరియొక నియమము చెప్పబడుచున్నది. అన్నమును సమృద్ధి చేయవలెను "అన్నమును ఎక్కువగా సంపాదించవలెను. లేదా సమృద్ధి చేయవలెను." (Try not to earn food but to produce it) అనుట సరియైన పద్ధతి. 'సంపాదించుట' అన్నది నోట్లకట్ట లకు చెల్లును కాని, అన్నము విషయములో సరికాదు అన్నమునకు సంబంధించిన పంటను పండించక నోట్లకట్టలను సంపాదించుటకు ప్రాధాన్యమిచ్చినచో - ద్రవ్యోల్బణము వచ్చి, సంచులతో నోట్లకట్టలను తీసుకువెళ్ళి, జేబునకు సరిపడు తినుబండారమును కొనుక్కొనవలసిన దుస్థితి ఏర్పడును. అందుచే, ఏదేశ ప్రభుత్వమైననూ తిండిగింజలను పండించుటకు ముందు ప్రాధాన్యమిచ్చి, అటుపైన మిగిలిన ద్రవ్యముల ఉత్పత్తికి, ఎగుమతికి ప్రాధాన్యమీయవలెను. ఆ ఎగుమతికూడ మన దేశప్రజలకు సరిపడగా మిగిలినవాటినే ఎగుమతి చేయవలెను. అన్నపానీయములకు సంబంధించినవాటిని- 'ఎక్కువ డబ్బులు వచ్చును గదా'అని స్వదేశప్రజలకు అందకుండా విదేశములకు పంపినచో- నోట్లకట్టల ఎదురుగా కూర్చొని అన్నమునకు బాధపడవలసి వచ్చును. అందుచే, ఎప్పుడునూ నోట్లకట్టలమీాదగల దృష్టి నుండి సంపదను పెంపొందించుటవైపు మనదృక్పథము మారవలెను. We have to change our outlook from money

to wealth) ఒక వ్యక్తికి డబ్బునుఇచ్చి సంతృప్తి పరచ లేమేమోగాని అన్నమును పెట్టి సంతృప్తి పరచవచ్చును. అందువల్ల, తృప్తి- అన్నమువల్ల వచ్చునుగాని, డబ్బువల్ల రాదు. అందుచేతనే, ఇచట 'అన్నమును సమృద్ధిచేయుము' అను నియమము చెప్పబడెను. సమృద్ధి చేయుటలో ఒళ్ళు దాచుకొనకుండా, కష్టపడి సాధించుట తప్పుగాదు. కష్టపడకుండా సంపాదించవలెనను మార్గము మాత్రము తప్పు. అందుచే, ప్రతివారును అన్నమును సమృద్ధిచేయుటలో ఎక్కువగా పాలుపంచుకొనినచో ప్రజలకు తిండికి లోటు ఉండదు.

భూమి - ఆకాశమునందును, ఆకాశము - భూమి యందును ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నవని ఇచ్చట ప్రతిపాదింపబడెను. ఆధ్యాత్మికముగా చెప్పుకొన్నచో దీనిలో కొంత సాంకేతిక (symbolic) రహస్యము కలదు. ఇచ్చట 'భూమి'- అనగా 'దేహము', 'ఆకాశ' మనగా- 'చోటు'.జీవియొక్క- దేహము ఆకాశములోనున్నది. ఈ దేహములోపల దహరాకాశము ఉన్నది. అందుచే- 'చోటు, దేహములు' అనగా 'ఆకాశము- భూమి' ఒకదానిలో ఒకటి ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నవి' అని చెప్ప బడినది. ఇది ఎట్లనగా చోటులో చెంబువున్నపుడు, ఆ చెంబులో మరల చోటువుండును గదా. నల్లబల్లపై ఒక వృత్తమును గీసినపుడు- నల్లబల్లయందు వృత్తము, వృత్తము

లోపల మరల నల్లబల్ల వుండునుగదా! ఈ విధముగా జీవి పట్లకూడా అర్థము చేసికొనవలెను. 'ఆకాశమునందు - దేహము, దేహమునందు- దహరాకాశము ప్రతిష్ఠితమై, ఈ జంటవలన ఆ జీవి సుప్రతిష్ఠితుడగుచున్నాడు' అను అర్థములో "ఎవరు దీనిని తెలుసుకొనుచున్నారో వాడునూ ప్రతిష్ఠితుడగుచున్నాడు" అని చెప్పబడినది. ఇట్టివాడు సుప్రతిష్ఠితుడు అగుటయేగాక ఇంతకు పూర్వము చెప్పినట్లు అన్నాదిక సదుపాయములతో వర్థిల్లి కీర్తిమంతుడగును. కేవలము బాహ్యార్థము మాత్రమే కావలెనన్నచో 'భూమినుండి అన్నమునకు సంబంధించిన పంట పండుచున్నది. భూమి యందలి జలములను, ద్రవ్యములను సంవత్సర యజ్ఞములో ఆకాశము గ్రహించుచున్నది. అందుచే ఆకాశమునకు- భూమి అన్నము. ఆకాశమునుండి సూర్యరశ్మిని, మేఘముల ద్వారా వర్షమును భూమి గ్రహించి పంటను పండించుచున్నది. అందుచే ఆకాశము భూమికి అన్నమగును. అన్నము ఈ విధముగా రెంటిని సంధించుచున్నది' అని చెప్పుకొనవచ్చును.

మంత్రము:

న కంచన వసతౌ ప్రత్యాచక్షీత । తద్వ్రతమ్। తస్మాద్యయాకయా చ విధయా బహ్వన్నం ప్రాప్నుయాత్ ।

అరాధ్యస్మా అన్న మిత్యాచక్షతే । ఏతద్వై ముఖతో
ఽన్నగ్ం రాద్ధమ్ । ముఖతో ఽస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే ।
ఏతద్వై మధ్యతో ఽన్నగ్ం రాద్ధమ్ । మధ్యతో ఽస్మా
అన్నగ్ం రాధ్యతే । ఏతద్వా అన్తతో ఽన్నగ్ం రాద్ధమ్ ।
అన్తతో ఽస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే । య ఏవం వేద । క్షేమ
ఇతి వాచి । యోగక్షేమ ఇతి ప్రాణాపానయోః । కర్మేతి
హస్తయోః । గతి రితి పాదయోః । విముక్తి రితి పాయౌ ।
ఇతి మానుషీ స్సమాజ్ఞాః । అథ దైవీః । తృప్తి రితి వృష్టౌ ।
బలమితి విద్యుతి । యశ ఇతి పశుషు । జ్యోతి రితి నక్షత్రేషు ।

ప్రజాతి రమృత మానన్ద ఇత్యుపస్థే । సర్వ మిత్యాకాశే ।

తత్ప్రతిష్ఠేత్యుపాసీత । ప్రతిష్ఠావా న్భవతి । తన్మహ ఇత్యు

పాసీత । మహాన్భవతి । తన్మన ఇత్యుపాసీత । మానవా

న్భవతి । తన్నమ ఇత్యుపాసీత । నమ్యన్తే ఽస్మై కామాః ।

తద్బ్రహ్మేత్యుపాసీత । బ్రహ్మవా న్భవతి । తద్బ్రహ్మణః

పరిమర ఇత్యుపాసీత। పర్యేణం మ్రియన్తే ద్విషన్త స్సపత్నాః।

పరి యే ఽప్రియా భ్రాతృవ్యాః । స యశ్చాయం పురుషే ।

యశ్చాసా వాదిత్యే । స ఏకః । స య ఏవం విత్ । అస్మా

ల్లోకా త్ప్రేత్య । ఏత మన్నమయ మాత్మాన ముపసంక్రమ్య ।

ఏతం ప్రాణమయ మాత్మా న ముపసంక్రమ్య। ఏతం మనో

మయ మాత్మాన ముప సంక్రమ్య। ఏతం విజ్ఞానమయమాత్మాన

ముప సంక్రమ్య। ఏత మానన్దమయ మాత్మాన ముప

సంక్రమ్య। ఇమాన్లోకా న్కామాన్నీ కామ రూప్యనుసంచరన్।

ఏత థ్సామ గాయన్నాస్తే। హా౩వు హా౩వు హా౩వు। అహమన్న

మహ మన్నమ్। అహ మన్నాదో౩ ఒహమన్నాదో౩ ఒహమ

న్నాదః। అహగ్ శ్లోకకృ దహగ్ శ్లోకకృ దహగ్ శ్లోకకృత్।

అహ మస్మి ప్రథమజా ఋతా౩స్య। పూర్వం దేవేభ్యో అమృ

తస్య నా౩భా౩ఇ। యో మా దదాతి స ఇ దేవ మా౩ఒఒవాః।

అహ మన్న మన్న మద న్త మా౩ద్మి। అహం విశ్వం భువన

మభ్యభవా౩మ్। సువర్ణ జ్యోతీః। య ఏవం వేద। ఇత్యు

పనిషత్॥

టీక :- వసతౌ = వసించుటకువచ్చిన, కంచన = ఎవ్వనిని, న ప్రత్యాచక్షీత = వలదనకూడదు, తత్ = ఆ విధముగాచేయుట, వ్రతమ్ = వ్రతదీక్ష, తస్మాత్ = అందువలన, యయాకయా చ విధయా = ఏదో ఒక విధానముచేత, అన్నమ్ = అన్నమును, బహు = సమృద్ధిగా, ప్రాప్నుయాత్ = (నివాసమునందు) ఉండునట్లు చూడవలెను, అన్నమ్ = అన్నము, అస్మై = (ఇంటికి వచ్చిన) వాని కొరకు, అరాధి = సిద్ధముగా నున్నది, ఇతి = అని, ఆచక్షతే = పలుకుచున్నారు (పలుకవలెను), అన్నమ్ = అన్నము, ఏతత్ ఈరాద్ధమ్ = ఇదిగో సిద్ధమైనది, (అని)' ముఖతః = నోటితో అనుచున్నాడో, అస్మై=అట్టివానికి, ముఖతః = ముందే, అన్నమ్ = అన్నము, రాధ్యతే = పొందబడుచున్నది, అన్నమ్=అన్నము, ఏతత్ ఈరాద్ధమ్= ఇదిగో సిద్ధమైనది (అని), మధ్యతః = మధ్యమముగా, (ఇచ్చునో), అస్మై = (అట్టి) వానికొఱకు, మధ్యతః = మధ్యమదశలో, అన్నమ్ = అన్నము, రాధ్యతే = పొందబడుచున్నది, అంతతః=అంతమునందు, అన్నం=అన్నము ఏతత్ ఈ రాద్ధమ్=సిద్ధమైనదని (అనుచున్నాడో),అస్మై= (అట్టి) వానికొఱకు, అన్తతః = అంత్యదశలో, అన్నమ్= అన్నము, రాధ్యతే = పొందబడుచున్నది, యః =ఎవ్వడు, ఏవం = ఈ విధముగా, వేద = తెలుసుకొనుచున్నాడో,

(వాని), క్షేమ ఇతి వాచి = వాక్కునందు క్షేమము ఉండును, యోగక్షేమ ఇతి ప్రాణాపానయోః = ప్రాణాపానములవలె యోగ క్షేమములు, (వెన్నంటినిల్చును), కర్మేతి హస్తయోః = పనుల కొఱకు చేతులు వుండిపోవును, గతి రితి పాదయోః = పాదములలో గమనము స్థాపింపబడును, విముక్తి రితి పాయౌ = అనవసరమైనవాటిని పాయువు విసర్జించినట్లు అనవసర దురభిప్రాయములను వదలి పెట్టును, ఇతి మానుషీః = ఇవి మనుష్యసంబంధమైన, సమాజ్ఞాః = జ్ఞానాత్మక ఉపాసనలు, అథ = ఇటుపైన, దైవీః = ఆధిదైవిక ఉపాసనలు, (చెప్పబడును), తృప్తి రితి వృష్టౌ = తృప్తియే వృద్ధి, బల మితి విద్యుతి = విద్యుత్తు-బలము, యశ ఇతి పశుషు = పశువులందు యశస్సు, జ్యోతిః ఇతి నక్షత్రేషు = నక్షత్రములయందు ప్రకాశము, ఉపస్థే = జననేంద్రియమునందు, ప్రజాతిః అమృతమ్ = సంతానోత్పత్తి వలన తండ్రికి అమృతత్వము సిద్ధించి, ఆనన్దః = ఆనందముతో నుండుట, సర్వమిత్యాకాశే = సర్వము ఆకాశమునందే ప్రతిష్ఠితమై ఉన్నదని, తత్ = ఆ బ్రహ్మము ఐన ఆకాశము, ప్రతిష్ఠా ఇతి = సర్వమునకు ప్రతిష్ఠయని, ఉపాసీత = ఉపాసించవలెను, (అప్పుడు వాడు) ప్రతిష్ఠావాన్ = ప్రతిష్ఠకలవాడు, భవతి = అగుచున్నాడు, తత్ = ఆ బ్రహ్మమైన ఆకాశమును, మహః ఇతి = మాహాత్మ్య

గుణముకలదానిగా ఉపాసీత = ఉపాసించవలెను, (అప్పుడు వాడు), మహాన్ భవతి = మహానీయుడగుచున్నాడు, తత్ = ఆ బ్రహ్మమైన ఆకాశమును, మనః ఇతి = మానవ స్వరూపమని, ఉపాసీత = ఉపాసించవలెను, (అప్పుడు వాడు) మానవాన్ భవతి = సమర్థుడగును, తత్ = ఆ బ్రహ్మమైన ఆకాశమును, నమః ఇతి = నమనగుణము అనగా, వినయగుణముకలదానిగా, ఉపాసీత = ఉపాసించ వలయును, అస్మై = (ఈ విధముగా) ఉపాసించు వానికి, కామాః = భోగ్యమైనవస్తియు, నమ్యన్తే = లోబడు చున్నవి లేదా పొందబడుచున్నవి, తత్ = ఆ బ్రహ్మమైన ఆకాశమును, బ్రహ్మ ఇతి = బృహ్మణశక్తి రూపమని, ఉపాసీత = ఉపాసించవలెను, (అప్పుడు వాడు), బ్రహ్మవాన్ = బ్రహ్మ సమానుడు, భవతి = అగుచున్నాడు, తత్ = బ్రహ్మమైన ఆకాశమును, బ్రహ్మణః = బ్రహ్మమునకు, పరిమరఇతి = పరిమరమని, ఉపాసీత = ఉపాసించవలెను, పర్యేణం = అట్టి వానిని, ద్విషన్తః = ద్వేషించునట్టి, సపత్నాః = ప్రత్యర్థులు, మ్రియన్తే = లోబడుచున్నారు, అప్రియాః = అప్రియులగు, భ్రాతృవ్యాః = సోదరతుల్యులును, పరిమ్రియన్తే = లొంగుచున్నారు, పురుషే = పురుషునియందు, యః చ = ఏ ఆత్మకలదో, సః అయమ్ = ఆ ఈ ఆత్మయు, ఆదిత్యే = ఆదిత్యునియందు, లేదా సూర్యునియందు, యః చ = ఏ

ఆత్మకలనో, అసౌ ఈ ఆత్మయు, సః ఏకః = ఒక్కడే, యః = ఎవ్వడు, ఏవంవిత్ = ఈ విధముగా తెలుసుకొనునో, సః = వాడు, అస్మాత్ లోకాత్ = ఈ లోకము నుండి, ప్రేత్య = విడిచి, ఏతమ్ అన్నమయమ్ = ఈ అన్నమయునకు, ఆత్మానం = ఆత్మను, ఉపసంక్రమ్య = పొంది, అట్లే, ప్రాణమయ, విజ్ఞానమయ ఆనందమయాత్మకుని పొంది. ఇమాన్లోకాన్ ఈ లోకములను, అనుసంచరన్ = సంచరించుచు, కామాన్నీ = కామానుసారమగు అన్నము గలవాడై, కామరూపి = కామరూపియై, అనుసంచరన్ = సంచరించుచు, ఏతత్ సామగాయన్ = ఈ చెప్పబోవునట్టి సామగానముచేయుచు, ఆస్తే = ఉండును, హా౩వు = ఆశ్చర్యముగదా, (మూడుసార్లు) అహం = నేను, అన్నమ్ = అన్నస్వరూపుడను, (మూడుసార్లు), అహం = నేను, అన్నాదః = అన్నాదుడను లేదా అన్నముతినువాడను (మూడుసార్లు), శ్లోకకృత్ = శ్లోకకృత్తు అనగా ఈ చెప్పువాసని, (అగుచున్నాడను), అహం = నేను, ఋతస్య = ఋతముకంటె, దేవేభ్యః = దేవతలకంటె, పూర్వమ్ = ముందు, ప్రథమజాః = మొదట పుట్టినవాడను, అస్మి = అగుచున్నాడను, అమృతస్య = అమృతమునకు, నాభిః = నాభిమాత్రుడను (అగుచున్నాను), యః = ఎవ్వడు, మా = నన్ను, దదాతి = ఇచ్చుచున్నాడో, సఇత్ = వాడే,

ఏవం = ఈ విధముగా (నన్ను), ఆపాః = సంరక్షించును, అహం = నేను, అన్నమ్ = అన్నమును, అదన్తమ్ = తిను వానిని, అద్మి = తినుచున్నాను, అహం = నేను, విశ్వ భువనం = సమస్త ప్రపంచమును, అభ్యభవామ్ = తిరస్క రించి అతిక్రమించుచున్నాను, సువర్ణజ్యోతీః = (నేను) సువర్ణ దీప్తిమంతుడను, యః = ఎవ్వడు, ఏవం = ఈ విధ ముగా, వేద = తెలుసుకొనునో, ఇతి = ఈ, ఉపనిషత్ = ఉపనిషత్తు (వానిని గురించియే చెప్పబడినది.)

తాత్పర్యము:- 'గృహమునందు వసింపవచ్చిన వానిని ఎవ్వనిని నిషేధింపరాదు.' ఈ నియమమును వ్రతముగా పాటింపవలెను. ఇందులకై ఏదోఒక విధానమువలన అన్నము సమృద్ధిగానుండునట్లు తగిన ఏర్పాటులో ఉండవలెను. వచ్చినవారెవరికైనను 'ఇదిగో అన్నము సిద్ధముగానున్నది' అని చెప్పగల్గునట్లుండవలెను. ఈవిధముగా జీవితము మొదటి నుండి చెప్పగల్గువానికి మొదటి నుండి అన్నాదికమునకు లోటు వుండదు. జీవితము మధ్యభాగమునుండి ప్రారంభించు వానికి- మధ్యభాగమునుండే అన్నాదికమునకు లోటు వుండదు. జీవిత అవసానదశలో దీనిని అనుసరించినపుడు- అవసానదశనుండే అన్నాదికమునకు లోటు వుండదు. ఆ అన్నాదికముకూడా తాను పెట్టిన ఆహారమునుబట్టి, ఉత్తమ, మధ్యమ, అధమ ఫలితములలో వచ్చుచుండును. ఈ విషయ

మును తెలిసి జీవితమును సమన్వయము పరచుకొనవలెను. వాక్కునందు యోగక్షేమములు- ప్రాణాపానముల జంటవలె కలిసివుండునని, పాదములు ధర్మార్థముఖముగా చరించవలెనని, ఉపస్థమైన మర్మప్రాయములను మల, మూత్రముల వలె విసర్జించవలెనని గ్రహించవలెను. ఇవి మనుష్య సంబంధమైనవి. ఇక, దైవసంబంధమైనవి, జ్ఞాన ప్రాప్తికరమైనవి చెప్పవలెనన్నచో - తృప్తి-వృద్ధినిచ్చునని, బలము విద్యుత్తునందలివలెగా వినియోగపడవలెనని, పశువులు- కీర్తికారకములని, నక్షత్రములందలి స్వయంప్రకాశమువలె వెలుగొందవలెనని' సంతానోత్పత్తితో అమృతత్వవంతుడై ఆనందమును పొందవలెనని, సర్వము ఆకాశమునందే వున్నదని తెలుసుకొనవలెను లేదా ఉపాసించవలెను. ఆకాశము సర్వమునకు ప్రతిష్ఠ యని ఉపాసించినవాడు తానును ప్రతిష్ఠితుడగును. ఆకాశమును మహత్వ గుణముకలదిగా ఉపాసించినవాడు తానును మహనీయుడగును. ఆకాశమును మనన స్వరూపముకలదిగా ఉపాసించినవాడు తానును మనన సమర్థుడగును. ఆకాశమును నమనగుణము గలదిగా ఉపాసించు వానికి కావలసినవి చేకూరుచుండును. ఆకాశమును ఉపాసించువాడు తానును బ్రహ్మణశక్తిగలిగి బ్రహ్మాంశవాడగును. ఆకాశమును బ్రహ్మమునకు పరిమరమని ఉపాసించువానికి ద్వేషించునట్టి ప్రత్యర్థులు తొలగి

పోవుదురు. కావలసినవారైనను, అప్రియులైనచో- తొలగి పోవుదురు. పురుషునియందలి ఆత్మ, ఆదిత్యునియందలి ఆత్మ ఒక్కటే అని తెలుసుకొనువాడు ఈ లోకమును విడిచి అన్నమయాత్మను, ప్రాణమయాత్మను, మనోమయాత్మను, విజ్ఞానమయాత్మను, ఆనందమయాత్మను పొంది భూర్భువస్సువరాది లోకములన్నిట సంచరించగలిగి, కావలసిన అన్నముగలవాడై, ఇష్టరూపముతో సంచరించుచూ- 'ఆహా! ఎంత ఆశ్చర్యము? నేను అన్నస్వరూపుడను. నేను అన్నాదుడను, నేను ఇట్లనగలుగు శ్లోక కృత్తును. నేను ఈ జగత్తు కంటె, నిశ్చయాత్మకసత్యము కంటె, దేవతలకంటె ముందువాడను, మొదటివాడను. అమృతమునకు మూల బిందువువంటివాడను. అన్నస్వరూపుడనగు నన్ను ఎవడు అన్నార్థులకు ఇచ్చునో వాడే నన్ను సంరక్షించును. నేను అన్నమును తినుచున్నాను. నేను సమస్తవిశ్వమును అతిక్రమించి అతీతుడుగా ఉన్నాను, నేను సువర్ణదీప్తిమంతుడను.' అని సామగానము చేయును ఈ విధముగా ఎవడు తెలుసుకొనునో వానికొఱకే, ఆ తెలుసుకొనువానిని గూర్చియే ఈ ఉపనిషత్తు చెప్పబడినది.

వివరణము :— క్రిందటి అనువాకమువరకు అన్నమును గూర్చి వ్యక్తిగతముగా పాటింపవలసిన వ్రతనియమములు

చెప్పబడినవి. ప్రస్తుత అనువాకములో మన ఇంటికి వచ్చేడు వారిపట్ల మనము ఆచరింపవలసిన కొన్ని ప్రతవిశేషములు చెప్పబడును. "ఎవరైన మన ఇంటికి విశ్రమించుటకు గాని, శ్రమదీర్చుకొనుటకు గాని, వచ్చినపుడు 'ఉండుటకు వీలులేదు', అని అనరాదు." అను నియమము చెప్పబడినది. ఇది చోటుపట్ల మనము తెలుసుకొనవలసిన పరమసత్యము. మనము ఎన్ని ఋణములైనను తీర్చుకొనగలమేమోగాని, చోటుయొక్క ఋణమును తీర్చుకొనలేము. మన దేహఘనపరిమాణము ఎంతవుండునో అంతచోటు (our own volume of space) మనము ప్రపంచమునకు ఋణపడివున్నాము. మనము ఎక్కడ వున్నను, ఎప్పుడు ఏ స్థితిలో ఉన్నను ప్రపంచములోని ఈ మేరకు ఆక్రమించుకొనుచున్నాము. ఇది డబ్బులు ఇచ్చికొనినదికాదు. అనగా, స్వంతము కాదు. కావున చోటుపట్ల మనము ఈ విధముగా ఋణపడివున్నాము. ఈ చోటు మనదికాదు. మన తాత తండ్రులదికూడకాదు. మనము చనిపోవునంతవరకు చోటు పట్ల మన ఈఋణము తీరనిదే! ఒకవేళ ఇంటిలో ఉన్నపుడు ఆ 'ఇంటిస్థలము మనము కొన్నదేకదా' అని అనుమానము రావచ్చును. కాని "ఆ ఇల్లువున్న స్థలముయొక్క పొడవు

వెడల్పు వలన కలిగిన భూవైశాల్యము గల స్థలమును కొంటిమిగాని, ఎత్తునుబట్టి వచ్చు చోటును కొనలేదుగదా" అని తెలుసుకొనవలెను. ఆ స్థలమును గూడా మొట్టమొదట అనుభవించినవాడు ఎవరిదగ్గఱను కొనలేదు. ఉన్నస్థలమును ఆక్రమించుట జరిగి వుండవలెనుగదా! 'ఆ విధముగా ఆక్ర మింపబడిన స్థలము ఎవరిది?' అని ప్రశ్నవేసుకొనినచో మన బండారము బయటపడును. కాబట్టి ఇంటిలోని మొత్తముచోటు పూర్తిగా మన స్వంతముగాదని గ్రహించి, ఎవరైన వచ్చి ఉండుటకు అడిగినపుడు మనము ఆ చోటును ఎట్లు వినియో గించుకొనుచున్నామో వారికిని అట్టి అవకాశము ఈయవలె నని ఈ మంత్రమునకు అర్థము.

ఇంటికి వచ్చినవానికి లేదనకుండా "అన్నము ఇదిగో సిద్ధముగా ఉన్నది. రండి" అని ఆతిథ్యమును ఇచ్చుటకు సరిపడు అన్నము సిద్ధముగానుండునట్లు ఏదో ఒక విధమైన పద్ధతిని ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. ముఖ్యముగా (1)అన్నము తిననివారు, (2) ఆకలితో నున్నవారు, (3) మనము తిను చున్నప్పుడు వచ్చినవారు ఐనచో తప్పక వారికి అన్నమును పెట్టి తీరవలెను. 'ఎవరికి అన్నముపెట్టవలెను?' అను ప్రశ్నకు 'ఈ పై చెప్పినమూడును- సరిపోవువానికి' అని సమాధాన ముగా గ్రహించవలెను.

తల్లిని, తండ్రిని, ఆచార్యుని మాత్రమేకాక మన ఇంటికి అవాంతరముగా వచ్చిన 'అతిథి'నిగూడ దైవముగా ఆరాధించవలెనని శిక్షావల్లిలో అనుశాసన అనువాకము నందు చెప్పబడినది. తల్లి, తండ్రి, గురువులకు మనము ఎట్లును ఋణపడివుందుము కాని, అతిథికి ఆ విధముగా ఋణపడి లేకపోయినను ఆ అతిథియందుగూడ దైవభావమును కలిగియుండమని చెప్పుట భారతీయుల సంస్కార బుద్ధిని తెలియజేయును. అటువంటి అతిథి ఎప్పుడైన మన ఇంటికి వచ్చినపుడు పొమ్మనరాదు, పగలువచ్చిన అతిథికన్న సాయంకాలము, రాత్రిపూటలలో వచ్చు అతిథులను అసలు పొమ్మనరాదు. రాత్రికి వారు పడుకొనుటకు ఎక్కడకని పోగలరు? (పూర్వపు రోజులలో హోటల్స్, లాడ్జీలు వుండెడివికావు. మనము వారి వూరు వెళ్ళినపుడుగూడ మనలను వారు అట్లే ఆదరించి అతిథిమర్యాదలుచేయుదురు. కాబట్టి, ఎవరు ఏ వూరు వెళ్ళినను హోటలు, లాడ్జీలు, లేక పోయినను ఇబ్బంది పడెడివారు కాదు. మరియు, హోటలు వాడు భోజనము పెట్టుటలో చూపు ప్రేమ, ఆపేక్షలకన్న గృహస్థు- అతిథిని దైవముగా చూచునుగాబట్టి - ఎక్కువ ప్రేమ, శ్రద్ధలను చూపును.)

సాధారణముగా మిగిలిన దేశములలో అతిథులకు అన్నము పెట్టినతరువాత, ఆఅతిథులు (Guests) గృహస్థునకు

(Host) కృతజ్ఞతలు (Thanks) చెప్పుకొందురు. కాని, భారత దేశములో 'అతిథి ఇంటికి వచ్చుటను' ఒక వరముగా, గొప్ప అవకాశముగా భావించి వారికి అన్నమును పెట్టిన తరువాత ఆ అతిథులకే గృహస్థు కృతజ్ఞతలు చెప్పును. ('మిగిలిన దేశములకు భారతదేశమునకు భేదమును చెప్పు'మనగా వివేకానందుడు ఒక విదేశస్థునకు ఈవిషయమును చెప్పెను). ఇది భారతీయుల సంస్కారమునకు ఉత్తమ నిదర్శనము.

ఒకరికి పెట్టు అన్నమునుబట్టి మనకు అన్నము లభించును. ఈ ధర్మసూత్రములో మూడురకములైన విషయములు చెప్పబడినవి. ముఖతః, మధ్యతః, అంతతః అను మూడుపదములు ప్రయోగింపబడినవి. ఈ ఒక్కొక్క పదమునకు రెండు. మూడు అర్థములు కలవు. (1) నోటితో అన్నమును స్వీకరించుట ప్రారంభించిన నాడు, (2) జననమరణముల మధ్యగల జీవితకాలమందు, (3) శరీరమును వదలివేయుచు పంచభూతములలో దేహము కలియుచున్నపుడు, ఈమూడు స్థితులలోను అన్నమువలన తాను ఆరాధింపబడినాడని, అనగా అనుసంధానింపబడినాడని తెలుసుకొనుట ఒక సత్యము. పుట్టినప్పటి మొదటిస్థితినుండి ఇంకొకరికి అన్నముపెట్టు స్వభావము ఉన్నచో మొదటినుండి తాను అన్నమునకు లోటులేనివా

డగునని, మధ్యవయస్సునుండి ప్రారంభించినచో మధ్య వయస్సు నుండి. చివరిదశలో ప్రారంభించినచో చివరిదశలోను అన్నమునకు లోటులేనివాడగునని తెలుసుకొనుట రెండవసత్యము. అన్నము పెట్టునపుడు గూడ మొదటిరకమైన అన్నమును, ఉత్తమోపచారములతో, అడిగిన వెంటనే పెట్టినచో అట్టి రకమైన అన్నమే, అట్టి ఉత్తమోపచారములతో తానునూ పొందుననీ, మధ్యరకమైన దానిని పెట్టినచో మధ్యరకమైనదానినే పొందునని, మూడవరకమైన భోజనమును పెట్టినచో మూడవరకమైన భోజనమే తానునూ పొందునని తెలుసుకొనుట మూడవసత్యము. అనగా 'నీవు పెట్టినదానిని బట్టి నీకు గిట్టును'(As you sow so you reap) అని ఈ మంత్రములకు అర్థము (బ్యాంకులో వేసుకున్న డిపాజిట్ ధనమునుబట్టి తీసుకొనుట (Wrthdraw) ఆధారపడి ఉండునని మనకు తెలిసిన విషయమేగదా!)

'To every actioa there is always an equal and opposite reaction' అను దానిని భౌతిక శాస్త్రములో న్యూటన్ మూడవగమన సూత్రముగా చెప్పెదరు. "ప్రతి చర్యకు దానికి సమానముగాను, వ్యతిరేకదిశలోను పనిచేయు ప్రతిక్రియాచర్య ఉండును." అని ఈ సూత్రముయొక్క అర్థము. 'మనము ఒకరికి పెట్టినదానిని బట్టి మనకు గిట్టును' అని ఇంతకు పూర్వము చెప్పిన విషయములోను, 'చేసుకున్న

వారికి చేసుకున్నంత మహాదేవా' అను సామెతలో చెప్పిన విషయములోను, 'As you sow, so you reap', 'The more you give the more you have' అను ఇంగ్లీషు సామెతలలో చెప్పిన విషయములలోను అంతర్లీనమై వున్న సత్యమును భారతీయుల కర్మసిద్ధాంత సారాంశముగా గ్రహించవలెను. కర్మ సిద్ధాంతములో రెండు అంశములు ఇమిడి వుండును. అవి ఒకదానికొకటి పరిపూరకములే (Complimentary)గాని విరుద్ధములు (opposites) కావు. ఆ రెంటిని (1)విధివ్రాత, (2)పురుషప్రయత్నము అనవచ్చును. వీటి అవగాహన సరిగాలేకపోయినచో కర్మసిద్ధాంతము మెట్ట వేదాంతమునకే దారితీయునుగాని అందలి సూక్ష్మమైన ఆధ్యాత్మిక దృక్పథమును అర్థము చేసుకొనుట జరుగదు. అందువలన ఒక బీజగణిత శాస్త్రోదాహరణద్వారా ఆ విషయము ముందు వివరింపబడును.

x అను రాశియొక్క విలువ మీాద y అను వేరొక రాశి యొక్క విలువ ఆధారపడినపుడు $y = f(x)$ అనగా 'y' అనురాశి 'x' అను రాశియొక్క ప్రమేయము ('y' is a function of 'x') అని వ్రాయుదురు. 'మన పూర్వకర్మను బట్టి ప్రస్తుత (వర్తమాన) ఫలితములు ఉండును' అని కర్మ సిద్ధాంతము చెప్పును. నిన్న అమితముగా తినిన ఆహారమును బట్టి నేడు అజీర్తిగాని, కడుపులో నొప్పిగాని, వాంతులుగాని

వచ్చుట జరుగుననునది తెలిసిన విషయమేగదా ! కాబట్టి, ఈ కర్మసిద్ధాంతమును సంకేతపూర్వకముగా- నేడు = f(నిన్న) అని వ్రాయవచ్చును. రేపువచ్చువరకి, 'నేడు ⇒ నిన్న' అగును. 'రేపు⇒నేడు' అగును కాబట్టి, అపుడు ఇదే కర్మ సిద్ధాంతమును- రేపు = f (నేడు) అని వ్రాయవచ్చును. దీనిబట్టి నేడు మనము చేసిన పనులను బట్టి రేపటి మన జీవితము ఆధారపడును లేదా వర్తమానజీవితమును బట్టి భవిష్యజ్జీవితము ఆధారపడివుండునని ఈ కర్మసిద్ధాంతము చెప్పును.

పై బీజగణిత ప్రకారము వివరించిన కర్మసిద్ధాంత మును జాగ్రత్తగా అర్థము చేసుకొనవలెను. $y = f(x)$ అని వ్రాసినపుడు, x యొక్క విలువమీద y విలువ ఆధారపడు నని అర్థముగదా ! ఒక వేళ x యొక్క విలువ మారినచో y విలువకూడ మారును. ఒక ఉదాహరణ చెప్పుకొనినచో కర్మసిద్ధాంతములోని సునిశితమైన ఆధ్యాత్మిక విషయము, పురుషప్రయత్నముయొక్క ప్రమేయము' ఆవశ్యకత అర్థ మగును. లేనిచో ఇట్టి కర్మసిద్ధాంతము మెట్టవేదాంతము లోనికి దారితీయవచ్చును.

వివాహమై ఐదు సంవత్సరములైన భార్యాభర్త లున్నారు. వారికొక కూతురుకూడ గలదు. వారికాపురము మరియొక ఐదు సంవత్సరములతరువాత ఎట్లుండునో తెలుసు

కొనుటకు కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగించినచో సమాధానము వచ్చు[illegible]ను, ఆ కంప్యూటర్‌కు ఆ భార్యాభర్తల ప్రస్తుత పరిస్థితులను In put గా feed చేసినచో దానిని బట్టి 5 సం॥ తరువాత వారి కాపురము ఎట్లుండునో out put గా సమాధానము వచ్చును. పరిస్థితులు-

(1) భర్త ఇంటికి రోజూ ఆలస్యముగా వచ్చుచున్నాడు.

(2) కొన్నికొన్ని రోజులు ఇంటికి కూడా వచ్చుటలేదు.

(3) జీతమునుగూడా సక్రమముగా ఇంటి ఖర్చులకు వాడుటలేదు.

(4) భార్యకై పండగలకుగూడ క్రొత్తచీర మొదలగునవి కొనిపెట్టుటలేదు.

(5) భార్య చదువుకొన్నదైనను చాల సహనముతో వుండి సర్దుకుపోవుచున్నది. కాని అప్పుడప్పుడు భర్త ప్రవర్తనకు విసుగు, కోపముగూడ వచ్చుచున్నది.

ఈ ప్రస్తుత పరిస్థితులను కంప్యూటర్‌కు In put గా feed చేసినచో "5 సంవత్సరముల తరువాత ఆ భార్యాభర్తలిరువురు విడాకులు తీసుకొందురు." అని కంప్యూటర్ సమాధానము చెప్పును! ఇది విధివ్రాత వంటిది. ఈ సమా

ధానము వచ్చునని మనము తేలికగానే ఊహించవచ్చును గూడా! అయితే 'ఇట్లు జరుగుట తప్పదా?' అని ప్రశ్న, (Is it destined ?) ఇదిజరుగకుండుటకు అవకాశము గలదు. ఎప్పుడు ? ఈ రాబోవు 5 సంవత్సరములలో భర్త ప్రవర్తన మారి ఇంటికి రోజూవచ్చుట, ఇంటి సంగతులను పట్టించు కొనుట, పండుగలకు- భార్యకు, పిల్లలకు బట్టలుకొనుట మొదలైన మార్పులు వచ్చినచో- '5 సంవత్సరములలో పునే వారికి ఒక పిల్లవాడుగూడ పుట్టవచ్చును. ఇంటిలోనికి క్రొత్త సామానుకొనుట మొదలైనవిగూడ జరుగవచ్చును' అని కంప్యూటర్ సమాధానము ఇవ్వవచ్చును. ఇది పురుష ప్రయత్నఫలితము. దీనిని బట్టి 'వారి జీవితము ఇక ఇంతే! విడాకులు తప్పవు' అని చెప్పుట తప్పుగదా ! కర్మసిద్ధాంత మును సరిగా అర్థము చేసుకొననివారు, మెట్టవేదాంతులు ఆ విధముగా చెప్పుదురు, కాని కర్మసిద్ధాంతముపై సరియైన శాస్త్రీయ అవగాహన కలవారు ఆ విధముగా చెప్పరు. జ్యోతిశ్శాస్త్రముగూడ 'Stars will condition you but not compel you' అనియే చెప్పును. అనగా, 'గ్రహములు ప్రతికూలపరిస్థితులను తెలియచెప్పునుగాని, నిన్ను ప్రతి కూలమును సృష్టించుకొనమని ప్రలోభపెట్టవు'అని అర్థము. కావున, పరుషప్రయత్నమువల్ల ఎన్నో మార్పులు వచ్చుటకు అవకాశముగలదని తెలుసుకొనవలెను. ఒక పాము ఎదురుగా

వచ్చుచున్నపుడు - 'మన గీతలో అది కలవాలని వ్రాసి యున్నచో అది కలవక మానదు, వ్రాసి లేనిచో కలవదు' అని అక్కడే నిలబడి మెట్టవేదాంతమును ఎవ్వరును చెప్పరు. ప్రక్కకుతొలగి తప్పించుకొను పురుష ప్రయత్నమును చేయుదురు. అట్లే, ఒకడు రాయిని విసిరినపుడు మనగీతలో అది తగలవలెనని వ్రాసియున్నచో తగులును, బొప్పికట్టవలె నని వ్రాసియున్నచో బొప్పికట్టును లేనిచో లేదు' అని అక్కడనేనిలబడరు. దెబ్బనుండి తప్పించుకొను పురుష ప్రయత్నమును తప్పక చేయుదురు. పురుష ప్రయత్నమును చేసిననూ విపత్కరపరిస్థితులనుఎదుర్కొనవలసి వచ్చినపుడు వాటిని తన పూర్వకర్మఫలముగా, విధివ్రాతగా జమకట్టు కొనుట సరియైన పద్ధతి. అంతేగాని, తాను ఏమియు చేయక కూర్చుండి విధివ్రాతనుతిట్టుకొనుట తప్పు. అనగా విధి వ్రాతను హెచ్చరిక (Warning) గాను, పురుషప్రయత్న మును అందుకు తీసికొను జాగ్రత్త (Precaution) గాను అర్థము చేసికొనవలెను. అందుచేతనే ఇవి రెండును ఒకదాని కొకటి పరిపూరకములని చెప్పబడినవి.

పైన వివరించిన విషయములనుబట్టి మానవునియొక్క ప్రస్తుత, తక్షణ ప్రవర్తన, ప్రయత్నములనుబట్టి రాబోవు కాలములో వాని జీవితవిధానము మారునని చెప్పుటకు సందేహపడరాదు. అందువలననే ప్రస్తుత, తక్షణప్రవర్తనల

విషయమై జాగ్రత్తగా ఉండవలెనని ఈ తైత్తిరీయోపనిషత్తు నందలి శిక్షావల్లిలోని చివరి అనువాకమునందు ఆచార్యుడు శిష్యునకు అనుశాసనపూర్వకముగా ఉపదేశము చేయును. ఈ భృగువల్లిలోగూడ ఈ చివరిఅనువాకములో ఇదే విషయము - మనోవాక్కాయకర్మలపట్ల వహించవలసిన జాగ్రత్తనుగురించి చెప్పబడినది. (ఏది ఎట్లుజరుగవలెనో అట్లే జరుగుచున్నపుడు- నీతివాక్యములు, సూక్తులు, పెద్దల మాటలు, అనుభవములుఅన్నియు దండగయేకదా!) కావున, ఈ విషయమును యోగసాధకుడు తెలిసికొని, వాక్కులను కూడా జాగ్రత్తగా ఉపయోగించవలెను. వాఙ్నియమును కలిగి అవసరమైనపుడు మాత్రమే వాక్కులను ఉపయోగించినచో వాక్కులకుసిద్ధికలిగి, భావిజీతము క్షేమంకరముగా ఉండి, ఇతరులకిచ్చు సలహాలు సత్ఫలితములను ఇచ్చును.

'యోగము' అనగా లేనిదానిని పొందుట, ఆపొందు టలో గూడా అన్నిటి సమన్వయమును సాధించి పొందుట. 'క్షేమ'మనగా 'ఆ పొందినదానిని నిలబెట్టుకొనుట' ఈ యోగక్షేమములు రెంటిని ప్రాణాపానములవలె విడదీయ రాని జంటగా యోగసాధకుడు పొందునని, వానిపాదములు సన్మార్గములోనే ధర్మా[illegible] మార్గముల ప్రభావములకు లోనుకావు, ఇది ధ్యానమును పొందుటలో ముఖ్యమైన ఉపయోగమని ఉపాసించవలెను

అర్థములో "క్షేమ ఇతి వాచి।... కర్మేతి హస్తయోః" అని చెప్పబడినది.

సాధారణముగా ఇతరులపై దురూహాలను, దురభిప్రాయములను నిర్లక్ష్య, వైముఖ్యములను కలియుండుట సామాన్యమానవుని లక్షణము. ఇట్టి దురూహా, దురభిప్రాయ నిర్లక్ష్య, వైముఖ్యాది దుర్లక్షణములు అనవసరమైనవి. 'మన శరీరములోని మూత్ర, పురీషములను ఎట్లు విసర్జింతుమో అట్లు ఈ పై దుర్లక్షణములను విసర్జించి విముక్తి పొందవలెను' అను అర్థములో 'విముక్తి రితిపాయౌ' అని చెప్పబడినది. ఇంతవరకు బాహ్యముగా మనిషి ఉపాసించవలసిన కొన్ని విషయములు చెప్పబడినవి. ఇకముందు దైవీసంపత్తికి సంబంధించిన, జ్ఞానప్రాప్తికి కారకమైన ఉపాసనములు చెప్పబడును.

మనిషి సుఖమయ జీవితమును పొందుటకు తృప్తి చాల అవసరము. మనము చేయవలసిన ప్రయత్నము పూర్తిగా చేసి అందువలన వచ్చిన ఫలితమును స్వీకరించుట మంచిలక్షణము.ఒక్కొక్కప్పుడు ఎంతకష్టపడిననూ ఆశించిన ఫలితమును పొందలేక పోవచ్చును. అసలు ఫలితమును ఆశించుట సరియైన పద్ధతికాదు. వచ్చిన ఫలితమును స్వీకరించుటయే చేయవలెను. (1) యదృచ్ఛా లాభసంతుష్టో .. (2) కర్మణ్యే వాధికారస్తే.. ....గీతాశాస్త్రము) ఉన్న

ఆదాయమునుబట్టి ఖర్చుచేసుకొనుట, లేనిదానికి దురాశ పడకుండుటనియమములుగాగలవానికిజీవితము సుగమముగా నుండును. తిన్నదానిని తృప్తిగా తినవలెనుగాని లేని దానిని గూర్చి ఆరాటపడరాదు. కాబట్టి ఈ తృప్తిలేనిచో మనిషి జీవితములో సుఖశాంతులు ఉండవనుఉద్దేశ్యముతో 'తృప్తి రితి వృష్టా' అని చెప్పబడినది.

తీగలలో విద్యుత్తు నిక్షిప్తముగానుండి రేడియోను పలికించి, విద్యుచ్ఛామరములను ఎట్లు త్రిప్పగలదో అట్లే, మనలో బలము కళ్ళకికనపడకపోయిననూ మనచేపలికించుట, నడిపించుట, మొదలగు కార్యములను చేయును కావున బలమును విద్యుత్తుతో సమన్వయపరచుచు 'బల మితి విద్యుతి' అని చెప్పబడినది.

కీర్తిప్రతిష్ఠలను-సంపదను వినియోగించు పద్ధతినిబట్టి పొందుదురని, 'సంపద' అనగా 'ఇతరులకు, తనకును కూడ సంతోషమును కల్గించునది, సుఖమును చేకూర్చునది, అభివృద్ధికి కారణమగునది' అని భారతీయుల అభిప్రాయము. అందుచేచేనే ధనమనగా నోట్లకట్టలుకాదని-అగ్ని, వాయువు, సూర్యుడు, భూమి, పశువులు మొదలైనవే నిజమైన ధనము లేక సంపద- అని ('ధనమగ్ని ర్ధనం వాయుః ధనం సూర్యో ధనం వసుః.....,'అని శ్రీ సూక్త ఫలశ్రుతి) అందుచేతనే

ఎవరినైనా దీవించునపుడు 'ప్రజయా పశుభి ర్బ్రహ్మ వర్చసేన...' అనగా సత్సంతానముతో; గో, వృషభాది పశుగణముతో; స్వచ్ఛమైన వర్చస్సుతో వర్ధిల్లమని భారతీయులు దీవించెడివారు. ఒకరికి దానమిచ్చునపుడు గూడ అభివృద్ధికారకములైన పశువులనుఇచ్చి తమ కీర్తి ప్రతిష్ఠలను పెంపొందించుకొనెడివారు. అందుచే ఇక్కడ 'యశ ఇతి పశుషు' అని చెప్పబడినది.

'తారలు' అను ఉద్దేశ్యముతో ఇచ్చట నక్షత్రములు అన్న పదము వాడబడినది. వాస్తవమునకు రాశిచక్రములో 27వ వంతును 'నక్షత్రమ'ని, ఆకాశములో కనపడు చుక్కలు 'తారల'ని (Stars) తెలియవలెను. కాని, ఇక్కడ నక్షత్రములనగా 'తారలు' అను అర్థమునే చెప్పుకొనవలెను. ఈ తారలు చంద్రునివలె, గ్రహములవలె కాక స్వయంప్రకాశమైనవి (Self Luminous Bodies), సూర్యుడు మనకు అతి దగ్గరగాఉన్న తారయే! మన లోవెలుగు (Inner light) అనగా ఆత్మ-జ్యోతివంటిది. పరమాత్మ - పరంజ్యోతి. 'తారలవెలుగులు ఎట్లు స్వయంప్రకాశమైనవో, మనలోని జ్యోతిస్స్వరూపమైనఆత్మగూడాస్వయంప్రకాశమానమైనది' అను అర్థములో 'జ్యోతి రితి నక్షత్రేషు' అని చెప్పబడినది.

ఎవరికైనా తనస్థితి చెడనపుడు ఆనందము కల్గును. తను మృతుడు కానపుడు ఆనందము కల్గును. మరణము

దుఃఖమును కల్గించును. తన శుక్రమే కుమారుడుగా పుట్టి నపుడు తానే మరల పుట్టినట్లు లెక్క, తన శరీరములోని ఒక భాగమే మరల పుత్రుడుగా పుట్టుచున్నాడు. కాబట్టి, తండ్రికి మరణములేదని భావము, దీనినే మనిషి 'అమృతత్వ వంతుడగుట' అందురు. "ఇది సిద్ధించునపుడుపొందు ఆనందము ఉపస్థేంద్రియము (జననేంద్రియము) ద్వారా కలిగినది" అను అర్థములో 'ప్రజాతి రమృత మానంద ఇత్యుపస్థే' అని చెప్పబడినది. 'స్థ—అనగా ఉండుట, ఉపస్థ- అనగా గౌణముగా ఉండుట'గా, అనగా 'తండ్రి-కొడుకు అగుటను' 'స్థ-ఉపస్థ అగుట'గా చెప్పుకొనవచ్చును.

ఏమియు లేనట్లుగాకనపడు ఆకాశమునుండి అన్నియు వున్నట్లు కనపడు భూలోకమువరకు (From seeming nothingness to apparent something) ఈ సృష్టిజరిగినది. (ఆకాశా ద్వాయుః .. అద్భ్యః పృథివీ) కావున, మనము చూచు భౌతికపదార్థమునకు మూలఉత్పత్తి కేంద్రము సూక్ష్మతమమైన ఆకాశము. కాని, 'ఆకాశమునుండి ఏమి పుట్టును?' (ఆకాశం గగనం శూన్యం) అని అన్పించును. కాని, ఆకాశం గగనం పూర్ణం' అని తెలుసుకొనవలెను. ఉప్పు, పంచదార, పటికబెల్లము మొదలైనవి కరిగియున్న నీటిని చూచినపుడు నీరువలెనే కనపడునుగాని ఆ ఉప్పు, పంచదార, పటికబెల్లములు గోచరించవు. అంతమాత్రము

చేత ఆ నీటి ద్రావణములో ఆ పదార్థములు లేవని అనుట మన అవివేకము, అదేవిధముగా జగత్తులోని సర్వపదార్థ ములు చక్కగా కరిగి లేదా లీనమైఉన్న సూక్ష్మతమమైన స్థితిలోని ద్రవ్యమును ఆకాశముగా అర్థము చేసుకొనవలెను. అందుచేతనే పంచభూతములలో దీనిని మొదటిదానినిగా గుర్తించిరి. ఇద్దరిమధ్యచోటు ఈ ఆకాశమే, 'జగత్తులో అన్నిటికన్న అమాయకముగా కనబడునదిఏది?' అని ప్రశ్న వేసినపుడు ఆకాశము లేదా 'చోటు' అని చెప్పవచ్చును. దీనిలోని రహస్యములనే మానవుడు విజ్ఞాన శాస్త్రము ద్వారా ఒక్కొక్కటి గ్రహించుచున్నాడు. అందుచే 'సర్వము ఆకాశమునందే ఉన్నది' అను అర్థములో 'సర్వ మిత్యాకాశే' అని ఇక్కడ చెప్పబడినది. 'దీని ప్రతిష్ఠను ఉపాసించి తెలుసుకున్నవాడుకూడ జగత్తుపట్ల, సృష్టిపట్ల, విజ్ఞానముపట్ల, సుస్థిరమైన అభిప్రాయములు లేదా జ్ఞానము కలిగినవాడు అగును' అను అర్థములో 'తత్ప్రతిష్ఠేత్యుపాసీత! ప్రతిష్ఠావా న్భవతి' అని చెప్పబడినది.

ఆకాశమును మహిమాన్వితమైన దానిగా లేదా మహత్తును (Universal mind) కలిగినదానిగా ఉపాసించు వానికి ఆ విశ్వమనస్సుతో తనమనస్సు అనుసంధానపరచబడి (Tune) తానుగూడ మహనీయుడగును. కొందరికి 'చోటుకు మనస్సు ఉండునా?' అని సందేహము కలుగవచ్చును,

చోటులో చెంబు ఉండుటచే చెంబులో చోటుఉన్నట్లు జగత్తుఅంతానిండివున్న ఈవిశ్వమనస్సులో మనబుద్ధి వుండు టచే మన బుద్ధిలోగూడ వ్యక్తిగత మనస్సు ఉండుటకు అవకాశమేర్పడినదని తెలియువలెను, వ్యక్తిగతమనస్సు విశ్వ మనస్సుతో అనుసంధానము జరిగినపుడే మహత్తరమైన సత్యములు స్ఫురించునను అర్థములో 'మహాన్భవతి' అని చెప్పబడినది. చోటులోని విశ్వమనస్సుయొక్క భాగమే మనిషిలోని మనస్సు. దానిని కలిగినవాడే మానవుడు. అందుచే ఈ ఉపాసనలో సరైన అర్థము తెలిసిన'మనస్సు'ను కలిగినవాడగుచున్నాడు అను అర్థములో 'మానవాన్భవతి' అని చెప్పబడినది.

సృష్టి - పై నుండి క్రిందకు లేదా ఆకాశమునుండి భూమికి (ఊర్ధ్వమునుండి అధస్సునకు) జరుగునను విషయ మునుబట్టి ఆకాశము పైనుండి క్రిందకుదిగుటకు వంగుచూ, వంగుచూ సూక్ష్మస్థితినుండి స్థూలస్థితిని పొందుటలో భౌతిక సృష్టి జరిగినది. "ఇట్లు 'పైనుండి క్రిందకి వంగుట' ఆకాశము నకుకలదని ఉపాసించి తెలిసికొనినవానికి అవసరమగున వన్నియు వాని దగ్గరకు నడిచివచివచ్చును" అను అర్థములో 'తన్నమఇత్యుపాసీత। నమ్యంతే ఒస్మై కామాః' అని చెప్పబడినది.

ఆకాశము విత్తనమువలె అతిసూక్ష్మముగావున్నను ఇంతభౌతిక సృష్టిగా శాఖోపశాఖలతో వృక్షమువలె విచ్చు కొనుచున్నది. ఆకాశమునందుగల ఈ విచ్చుకొనెడిశక్తిని 'బృహ్మాణశక్తి' అందురు. ఈ బృహ్మాణశక్తికలదానినిగా ఆకాశమును ఉపాసించి, గ్రహించినవాడు తానుగూడ అట్టి బృహ్మాణశక్తి కలిగి బ్రాహ్మణుడగును. ఈ బృహ్మాణశక్తి వలననే ఎట్టి విషయమునైనను చక్కగా విపులీకరించి చెప్ప కలుగును. అట్టివాడే బ్రాహ్మణుడు. ఈ అర్థములో 'తద్బ్ర హ్మేత్యు పాసీత! బ్రహ్మావా న్భవతి' అని చెప్పబడినది.

చోటు కదలనపుడు ఆకాశమని, కదలినపుడు వాయు వని తెలుసుకొనవలెను. విద్యుత్తు, వర్షము, చంద్రకాంతి, సూర్యదీప్తి, అగ్నిప్రభ ఇవి ఈకదిలెడుచోటునందు అనగా వాయువునందు లీనమగును. ఇట్టి లీనమొనర్చుకొనువాయు వుడు 'పరిమరము' అందురు. చోటుకదులుటనుబట్టి ఆకాశము కన్న వాయువు వేరుగా గుర్తింపబడుచున్నదేగాని రెంటికీ అభేదమే! కాని, ఈ కించిత్ భేదమును తెలియుటలగాను ఆకాశమునకు- వాయువు 'పరిమరము' అందురు. బ్రహ్మకు ఆకాశమునకుకూడ అభేదమే ! ఐనను, ఇదేవిధముగా బ్రహ్మకు— ఆకాశము 'పరిమరము' అని గుర్తించవలెను. అనగా 'బ్రహ్మకు- ఆకాశమెట్లో, ఆకాశమునకు-వాయువు అటువంటిదని ఉపాసనద్వారా తెలుసుకొనువానికి ఇతరుల

యెడ భేదభావము, ద్వేషభావము పుట్టదు. అందుచే శత్రువులు ఏర్పడుటకు అవకాశముపుండదు. చివరకు అప్రియులలోగూడ శత్రువులుకన్పడరు. ఈ శత్రుభావనరాని ఆత్మస్వరూపుడుగా తయారై తనలో ఎవడుపున్నాడో, ఎదుటివారిలోకూడ వాడేపున్నాడని, వాడే ఆ సూర్యునిలోగూడ పున్నాడని ఈ విధముగా అందరిలోను వ్యక్తమగువాడు ఒకేఒక పురుషుడని తెలుసుకొనుస్థితికి వచ్చునను అర్థములో 'తద్బ్రహ్మణః పరిమర.... య శ్చాసా వాదిత్యే। స ఏకః' అని చెప్పబడినది. (క్షేమ ఇతి వాచి।' నుండి 'స ఏకః ।' అను మంత్రమువరకు పరమాత్మయొక్క వ్యక్త వైభవములు చెప్పబడినట్లుగూడ గ్రహించవలెను.)

పైన చెప్పబడిన విషయములలోని ఆంతర్యమును అంతరార్థమును కూలంకషముగా తెలిసికొనినవాడు ఈ లోకమును విడిచి-అన్నమయాత్మని, ప్రాణమయాత్మని, మనోమయాత్మని, విజ్ఞానమయాత్మని, ఆనందమయాత్మని అవసరమునుబట్టి పొందగలడు. అనగా, తాను వచ్చిన క్రమము ఆనందమయ, విజ్ఞానమయ, మనోమయ, ప్రాణమయ, అన్నమయకోశములవరుసలో కాగా- భౌతిక లోకమును విడుచునపుడు దీనికి సరిగా వ్యుత్క్రమ (తలక్రిందు) మార్గములో అనగా, అన్నమయ, ప్రాణమయ,మనోమయ విజ్ఞానమయకోశముల వరుసక్రమములో ఆ యా కోశము

లకు సంబంధించిన వానిగా మారుచు చివరకు ఆనందమయా త్ముడగునను అర్థములో "స య ఏవం విత్ .... ఆనందమయ మాత్మాన ముపసంక్రమ్య" అని చెప్పబడినది. వెలుగు చున్న కొవ్వొత్తిని పరిశీలించినచో అట్టడుగున గట్టికొవ్వు, దానిపైన ద్రవస్థితిలోని కరుగుచుండెడికొవ్వు, దానిపైన అగ్నిస్థితిలోని వెలుగుకొవ్వు, దానిపైన వాయుస్థితిలోని కొవ్వు కనపడి చివరకు ఆ వాయుస్థితిలోనికొవ్వు ఊర్ధ్వ మార్గముగా ఆకాశమును పొందునట్లు ఈ జీవుడు అన్న మయాది కోశములువిడిచి ఆనందకోశమును పొంది ఆనంద మయుడగును.

ఒక కోశమునకు ఒక కోశమునకు మధ్యగా ఉన్న దానిని 'సంధి' అందురు. క్రిందికోశము 'అన్నము' ఐనచో, దానిపైకోశము 'అన్నాదము' అగును. అనగా, ప్రతి ప్రక్క-ప్రక్కల కోశముల జంటను అన్న- అన్నాదములజంటగా తెలియవలెను. 'ఈ జంటమీద ఆధారపడియే ఆయా కోశ ములకు తగినరూపములతో సంచరించుచూ ఉన్నాడు' అను అర్థములో 'ఇమా న్లోకాన్ కామాన్నీ కామరూప్యను సంచరన్' అని చెప్పబడినది.

బ్రతుకునకు ఆధారము శ్వాస, శ్వాస-ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసముల జంట, ఈ జంటలో ఒడుదుడుకులు ఉన్నపుడు

గాని లేదా వియోగమేర్పడినపుడుగాని మరణమునకు దారి తీయును. అందుచేతనే ఆరోగ్యవంతునిలోని ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు సమముగా ఒకదాని తరువాత నొకటి సృష్టి-ప్రళయములవలె, వెలుగు-చీకట్లవలె, కంటిరెప్పలు తెరచుట-రెప్పలుమూయుటలవలె, పగలు- రాత్రులవలె, శుక్లపక్షము - కృష్ణపక్షములవలె, ఉత్తరాయణ - దక్షిణాయనములవలె, ఉదయకల్ప - క్షయకల్పములవలె, జరుగుచుండును. బయట నుండి గమనించువానికి వీటి నిరంతర ఆవర్తనము (Periodicity) లో ఒక గానము వినపడును. సమముగా జరుగు ఈ గానమును 'సామగానము' అందురు. ఉచ్ఛ్వాసమును 'హా' అను అక్షరముతోను, నిశ్వాసమును 'ఉ' అను అక్షరముతోను, ఇక్కడ సంకేతించినట్లు అర్థము చెప్పుకొనిచో 'హా' అనునపుడు పెదవులు తెరచుకొనుటను, ఆ విధముగా తెరుచుకొనినపుడు గాలి లోపలికిపోవుటను సూచించును. అట్లే, 'ఉ' అనునపుడు పెదవులు దగ్గరకు వచ్చి మూతపడుటను, లోని గాలి బయటకు నెట్టబడుటను, సూచించును. అదియునుగాక 'హా' అనునపుడు గాలి ఎక్కుటను, దానిననుసరించి జననమును; 'ఉ' అనునపుడు గాలి దిగజారుటను, దానిననుసరించి మరణమును సూచించును. మరియు, 'హా' అనునపుడు నోరు తెరవబడుట— స్వీకరించుటను, 'ఉ' అనునపుడు నోరు

మోయబడుట-విడుచుటను తెలియజేయును. ఈఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు లేదా ఎక్కుట,-దిగుటలు లేదా స్వీకరించుట-విడుచుటలు, లేదా జనన- మరణములు, ఒకదాని తరువాత ఒకటి జరుగుచుండునని తెలియచేయునట్లుగా 'హావు''హావు' 'హావు' అను సామగానము ఈ ఆనందమయుడు చేయునని చెప్పబడినది. ఇది 'ఆశ్చర్యకరమైన విషయము'. అనిగూడా 'హా' 'వు' అను పదములకు అర్థము కలదు.

ప్రతికోశము అన్నము, అన్నాదముకూడ అగుచుండుట వలనను, 'హావు', 'హావు' అను శ్వాసాత్మక సామగాన శ్లోకమును నిరంతరము చేయుచుండువాడగుట చేతను ఆనందమయుడైన 'నేను'- 'అహ మన్నం' అని'అహ మన్నాదః' అని 'అహగ్గ్ శ్లోకకృత్' అని ఇక్కడ చెప్పబడినది.

గృహయజమాని గృహములో ఉండును.గృహమును కట్టకపూర్వము గృహయజమాని లేడనుట అవివేకము.అట్లే, ఆత్మస్వరూపుడైన జీవుడు దేహమును కట్టుకొనకపూర్వము లేడనుటకూడా అవివేకమే! న్యాయమునకు గృహమునందలి కిటికీలు, ద్వారబంధములు, తలుపులు మొదలైనవాటికన్న, గృహముయొక్క గోడలకన్న, గృహనిర్మాణపు బ్లూప్రింట్ కన్న, 'గృహమునుకట్టవలెనను మన స్సంకల్పముకన్న,

గృహమును కట్టవలెనను నిశ్చయాత్మక బుద్ధికన్న, కట్టుటకు అవసరమగు ద్రవ్యమును సంపాదించుటకు కావలసిన తెలివి తేటలుకన్న కూడా ముందువున్నవాడు ఈ గృహయజమాని ఈ తెలివితేటలను- దేవతలతోను, సంకల్పమును- మనస్సుతోను, నిశ్చయాత్మకబుద్ధిని- ఋతముతోను పోల్చినచో, 'వీటన్నిటికన్న గృహమునకు గృహయజమానివలె వీటన్నిటినీకల్గిన దేహమునకు జీవాత్మ అటువంటి ప్రథముడు' అను అర్థములో 'అహ మస్మి ప్రథమజా... పూర్వం దేవేభ్యో' అని చెప్పబడినది. రెండు తరములనుసంధించి, సృష్టియొక్క నిరంతరత్వమును తల్లీ-బిడ్డలమధ్య నాభి ఎట్లు తెలియచేయునో, పరమాత్మ జీవాత్మగా వ్యక్తమగునపుడు "నేను" అనునది అట్టి సంధానమునుచేయును. "ఈ సంధానమువలన బ్రహ్మసూత్రము తెగకుండా'అవరోధము'అను'మృతత్వము' లేనిదగు 'అమృతత్వము'ను సిద్ధింపచేయును" అను అర్థములో 'అహం అమృతస్య నాభా ఇ' అని చెప్పబడినది.

ప్రపంచములో ఉల్లి - ఎలుకకు ఆహారము కాగా, ఎలుక- పిల్లికి ఆహారము, పిల్లి-కుక్కకు... ఈ విధముగా ఒకరికొకరు అన్నము-అన్నాదము (తినబడునది: తినునది) అగుచున్నారు,ఐననూ బ్రతికినంతకాలముజీవులుబ్రతుకుచూ సృష్టికార్యము జరుగుచునే యున్నది. ఒకవిధముగా

చెప్పవలెనన్నచో "ఒకరికి అన్నమును ఏర్పాటుచేసినవాడే మరియొకరికి ఈ ఒకరిని అన్నముగా ఏర్పాటు చేయు చున్నాడు' అనునది నిజమేగదా! దీనిని చెప్పుటకే రక్షించు టకు, భక్షించుటకు వాడే కారకుడు. అను అర్థములో 'యో మా దదాతి స ఇదేవమా౽౽వాః' అని చెప్పబడినది.

అన్నమును, అన్నమును తినువానిని కూడా ఈ 'నేను' తినుచున్నాడు అను అర్థములో 'అహమన్న మన్న మదంత మాద్మి' అని చెప్పబడినది. ఈ పైన చెప్పిన కారణములుగా ఈ 'నేను' చతుర్దశభువనములకు కారకమైకూడా దానికతీత ముగా ఉన్నాడను అర్థములో 'అహం విశ్వం భువనమభ్య భవామ్' అని చెప్పబడినది. సూర్యుని తేజస్సు స్వయం ప్రకాశము, మరియు, వివిధమైన మంచిమంచి రంగుల నిచ్చునది. మనమెఱుగున్న బంగారమునకు ఈ సూర్యరశ్మి రంగు ఉండుటవల్లనే 'సువర్ణ'మని పేరు వచ్చినది. ఈసువర్ణ దీప్తి ఎటువంటిదో- సూర్యరశ్మి ఎటువంటిదో ఈ 'నేను' కూడా అట్టి స్వయంప్రకాశ పరంజ్యోతి, ఈ సువర్ణజ్యోతి స్వరూపమైన 'నేను' నుండియే వివిధ వర్ణములు, క్షరాక్షర ములు మొదలైనవన్నియు ఉత్పత్తియగును. ఈ 'నేను' మాత్రము దేనినుండి ఉత్పత్తికాను. ఈ 'నేను'- స్వయమ్భూః, స్వయంప్రకాశము (Self manifest, self

propelling, self luminous) అను అర్థములో 'నేను' ను గూర్చి 'సువర్ణ జ్యోతిః' అని చెప్పబడినది.

ఈ పైన చెప్పినవిషయములు తెలిసికొనువానికొరకు ఈ ఉపనిషత్తు చెప్పబడినది లేదా 'ఈపైన చెప్పబడిన విషయములన్నియు ఎవడు తెలుసుకొనుచున్నాడో వానిని గూర్చియే ఈ ఉపనిషత్తు చెప్పబడుచున్నది' అను అర్థములో 'య ఏవం వేద। ఇత్యుపనిషత్' అని అనువాకాంతమునందు చెప్పబడినది.

